

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC

ESSAI DE 3<sup>E</sup> CYCLE PRÉSENTÉ À  
L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES

COMME EXIGENCE PARTIELLE  
DU DOCTORAT EN PSYCHOLOGIE  
(PROFIL INTERVENTION)

PAR  
AMÉLIE COSSETTE

VALIDATION D'UN QUESTIONNAIRE MESURANT LES MOTIVATIONS  
SOUS-JACENTES AU PERFECTIONNISME

AVRIL 2016

Université du Québec à Trois-Rivières

Service de la bibliothèque

Avertissement

L'auteur de ce mémoire ou de cette thèse a autorisé l'Université du Québec à Trois-Rivières à diffuser, à des fins non lucratives, une copie de son mémoire ou de sa thèse.

Cette diffusion n'entraîne pas une renonciation de la part de l'auteur à ses droits de propriété intellectuelle, incluant le droit d'auteur, sur ce mémoire ou cette thèse. Notamment, la reproduction ou la publication de la totalité ou d'une partie importante de ce mémoire ou de cette thèse requiert son autorisation.

## UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES

**Cet essai de 3<sup>e</sup> cycle a été dirigé par :**

---

Frédéric Langlois, directeur de recherche, Ph. D.

Université du Québec à Trois-Rivières

**Jury d'évaluation de l'essai :**

---

Frédéric Langlois, Ph. D.

Université du Québec à Trois-Rivières

---

Paule Miquelon, Ph. D.

Université du Québec à Trois-Rivières

---

Martine Bouvard, Ph. D.

Université Pierre-Mendès France

## Sommaire

Cet essai, composé de quatre études, vise l'élaboration et la validation d'une mesure des motivations liées au perfectionnisme (MSP). La mesure est une adaptation d'un questionnaire de motivations au travail inspiré de la théorie de l'autodétermination (Deci & Ryan, 1985, 2000). La première étude avait pour objectif d'explorer la structure factorielle du MSP-40 items au moyen d'un échantillon de 364 participants adultes tout-venant. Au terme de cette étude, le nombre d'items fut réduit à 30 et le MSP-30 items était composé d'une structure factorielle à sept facteurs. La seconde étude a été menée afin d'analyser la structure du MSP-30 items auprès de 259 participants adultes tout-venant. Lors de cette étude exploratoire, certains items complexes étaient présents nécessitant le retrait de ceux-ci. L'analyse factorielle exploratoire a permis de confirmer une structure à sept facteurs du MSP-27 items. La troisième étude avait pour but d'explorer à nouveau la structure factorielle du MSP-27 items auprès de 199 participants adultes tout-venant. Lors de cette étude, des items complexes étaient encore présents. Deux items ont donc dû être retirés, réduisant le nombre d'items à 25. L'analyse factorielle regroupait les items selon sept facteurs de façon cohérente à la mesure initiale de motivation au travail (Forest et al., 2010; Gagné et al., 2010). Par la suite, la fidélité de l'échelle a été évaluée par l'entremise de la cohérence interne. Cette analyse a démontré une bonne cohérence interne allant d'acceptable à très bonne pour chacun de facteur. La quatrième étude avait pour objectif, d'analyser de manière plus approfondie l'ajustement de la structure factorielle du MSP-25 items auprès de 244 participants adultes tout-venant. L'analyse confirmatoire a démontré que les items se

regroupaient selon sept facteurs. Ces résultats supportaient la structure factorielle identifiée au sein de la troisième étude. Par ailleurs, cette étude a mis en lumière la présence de deux facteurs de second ordre cohérent avec la théorie de l'autodétermination (Deci & Ryan, 1985, 2000). Le premier facteur correspondait au facteur latent autodéterminé regroupant les sous-échelles motivation intrinsèque et régulation identifiée. Le second facteur correspondait au facteur latent non autodéterminé regroupant les sous-échelles régulation introjectée, régulation externe sociale positive et négative, régulation externe matérielle positive, régulation externe matérielle négative et amotivation. En regard à la théorie de l'autodétermination (Deci & Ryan, 1985, 2000), ces sous-échelles correspondent à la motivation extrinsèque et l'amotivation où le degré d'autodétermination est faible. Par ailleurs, cette étude a permis de démontrer que la mesure présente une bonne validité convergente et divergente. Enfin, la fidélité de l'échelle a été évaluée par l'entremise de la cohérence interne. Cette analyse a démontré une bonne cohérence interne pour chacun des facteurs. Somme toute, les résultats de ces études suggèrent que le MSP-25 items constitue un questionnaire valide et fidèle afin de mesurer les motivations sous-jacentes au perfectionnisme.

## Table des matières

Sommaire .....	iii
Liste des tableaux.....	ix
Liste des figures .....	x
Remerciements.....	xi
Introduction.....	1
Contexte théorique .....	4
Le perfectionnisme.....	5
Psychopathologies et perfectionnisme .....	5
Les préoccupations perfectionnistes .....	7
Une perspective multidimensionnelle afin d'expliquer le perfectionnisme .....	9
Le modèle d'Hewitt et Flett.....	9
Le modèle de Frost et ses collègues.....	10
Le perfectionnisme multidimensionnel est-il toujours associé à des conséquences pathologiques? .....	11
Perfectionnisme : les deux grands facteurs.....	12
La recherche de hauts standards .....	13
La motivation .....	15
Qu'est-ce que la motivation? .....	15
Définition de la motivation .....	15
La théorie de l'autodétermination.....	16
La motivation intrinsèque .....	17
La motivation extrinsèque .....	18

L'amotivation.....	20
Le perfectionnisme expliqué par la motivation .....	21
Étude 1 .....	26
Méthode .....	27
Participants et déroulement.....	27
Instruments.....	28
Questionnaire des motivations sous-jacentes au perfectionnisme (MSP).....	28
Stratégies d'analyse .....	30
Résultats .....	31
Analyse factorielle exploratoire .....	31
Discussion .....	33
Étude 2 .....	35
Méthode .....	36
Participants et déroulement.....	36
Instruments.....	37
Questionnaire des motivations sous-jacentes au perfectionnisme (MSP).....	37
Stratégies d'analyse .....	37
Résultats .....	38
Analyse factorielle exploratoire .....	38
Discussion .....	43
Étude 3 .....	45

Méthode .....	46
Participants et déroulement.....	46
Instruments.....	46
Questionnaire des motivations sous-jacentes au perfectionnisme (MSP).....	47
Stratégies d'analyse .....	48
Résultats.....	48
Analyse factorielle exploratoire.....	48
Analyse de la fidélité .....	53
Discussion .....	53
Étude 4 .....	56
Méthode .....	60
Participants et déroulement.....	60
Instruments.....	60
Questionnaire des motivations sous-jacentes au perfectionnisme (MSP, Cossette & Langlois, 2013) .....	61
Questionnaire sur le perfectionnisme-révisé (QP-R, Langlois et al., 2007, 2010) .....	61
Inventaire de flexibilité psychologique (Dennis & Vander Wal, 2009) .....	62
Questionnaire de satisfaction de vie (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985) .....	62
Stratégies d'analyse .....	63
Résultats.....	65
Analyse de la normalité .....	65



Analyse factorielle confirmatoire .....	66
Validité de construit, convergente et divergente .....	68
Analyses corrélationnelles .....	68
Analyses de corrélations partielles .....	70
Analyses de régressions multiples .....	73
Discussion .....	74
Conclusion .....	81
Forces, limites et implications .....	86
Références .....	90
Appendice A. Questionnaire des motivations sous-jacentes au perfectionnisme (MSP 25 items).....	106
Appendice B. Clé de correction questionnaire des motivations sous-jacentes au perfectionnisme .....	109
Appendice C. Questionnaire sur le perfectionnisme-révisé (QP-R) .....	111
Appendice D. Inventaire de flexibilité psychologique.....	114
Appendice E. Questionnaire de satisfaction de vie .....	117
Appendice F. Tableaux 1 et 7 .....	119

## Liste des tableaux

### Tableau

1	Analyse factorielle exploratoire du MSP-30 items (étude 1) .....	120
7	Analyse de régressions multiples entre les échelles du QP-R et du MSP-25 items .....	123

## Liste des figures

### Figure

- 1 Continuum motivationnel selon le modèle de l'autodétermination.....17
- 2 Analyse confirmatoire du MSP-25 items .....67

## **Remerciements**

Cet essai est la résultante de nombreux efforts et sacrifices afin d'atteindre un objectif que je chéris depuis plusieurs années, soit l'obtention de mon doctorat en psychologie clinique. Ce travail n'aurait pas été possible sans le support de nombreuses personnes gravitant autour de moi. Ainsi, je tiens à exprimer ma reconnaissance à tous ceux qui ont contribué de près ou de loin à la rédaction de mon essai.

D'abord, un merci tout particulier à mon directeur de recherche, monsieur Frédéric Langlois (Ph.D.), pour son soutien, son écoute, son professionnalisme, son encadrement et sa disponibilité. Également, je voudrais le remercier pour son ouverture d'esprit et sa compréhension envers mes nombreuses décisions et choix de vie que j'ai dû prendre au cours de ma formation. En outre, je désire remercier Mme Paule Miquelon (Ph.D.) et Martine Bouvard, professeurs et membres du conseil de révision pour vos correctifs et vos critiques constructives.

Mes remerciements les plus sincères au Fonds de recherche sur la société et la culture (FQRSC) qui a financé cette recherche de 2012 à 2015. Ce soutien financier a contribué à l'envergure qu'a prise ce projet de recherche et il m'a permis de m'investir totalement dans celui-ci.

Je dois un grand merci à mes collègues du laboratoire de recherche Vanessa Gaudet, Olivia Daigneault, Marie-Ève Séguin et Anne-Marie Cotnoir Lacroix. Sans votre aide

pour les collectes de données, il m'aurait été impossible d'obtenir autant de participants. En outre, je tiens à remercier Joel Gagnon lors de mes analyses statistiques. Ton aide m'a été précieuse et elle m'a permis d'approfondir mes connaissances quant aux analyses statistiques.

Finalement, je ne pourrai jamais oublier le soutien moral de ma famille et mes amis. Un merci tout particulier à mon partenaire de vie, Carl Charbonneau. Tu as su m'épauler tout au long de ce processus. Ta présence au quotidien ainsi que tes nombreux exemples concernant le perfectionnisme, m'a permis de parvenir à un équilibre entre les études et ma vie personnelle.

*« La perfection, ce n'est pas de faire quelque chose de beau et grand, mais de faire ce  
que l'on fait avec grandeur et beauté » (Prajnanpad, 2014)*

## **Introduction**

Le discours populaire associe souvent perfectionnisme et performance. Est-ce que tenter d'atteindre la perfection est gage de réussite? Les études actuelles démontrent que le perfectionnisme contribuerait à la mise en place et au maintien de différentes psychopathologies (Nef, Philippot, & Verhofstadt, 2012). À titre d'exemple, des études ont démontré que les caractéristiques associées au perfectionnisme pourraient être un facteur de risque au sein de divers troubles, tels que la boulimie et l'anorexie (Fairburn, Cooper, & Shafran, 2003). En outre, certains chercheurs avancent l'idée que certains attributs associés au perfectionnisme seraient des facteurs de vulnérabilité au sein de troubles d'adaptations (Flett & Hewitt, 2002; Shafran, Cooper, & Fairburn, 2002). Or, d'autres études ont démontré que le perfectionnisme pouvait également engendrer des retombées positives, dont la satisfaction de vie (Slade & Owens, 1998; Stoeber & Otto, 2006) et l'accroissement de l'estime de soi (Enns, Cox, & Borger, 2001; Stoeber & Otto, 2006). Ces résultats contrastés au sein des études permettent d'affirmer que la limite est mince entre le désir de se dépasser et la recherche de hauts standards du perfectionnisme.

Plus récemment, un certain consensus est apparu au sein des écrits scientifiques contemporaines : le perfectionnisme ne serait pas exclusivement associé à des retombées psychopathologiques (Hewitt, Flett, Besser, Sherry, & McGee, 2003; Shafran et al., 2002). Afin de bien saisir les nuances entourant le perfectionnisme, certains suggèrent



que ce concept devrait plutôt être analysé à l'aide de deux facteurs : 1) la recherche de hauts standards; et 2) les préoccupations perfectionnistes (Blankstein, Dunkley, & Wilson, 2008; Gaudreau & Thompson, 2010; Slade & Owens, 1998; Stoeber & Otto, 2006). Il est donc nécessaire de déterminer ce qui distingue une personne recherchant la perfection de celle qui vise mettre à profit tout son potentiel. Afin d'expliquer cette distinction, il importe de se questionner sur ce qui motive la personne. Pour ce faire, l'élaboration d'un questionnaire mesurant les motivations sous-jacentes au perfectionnisme (MSP) pourrait permettre de répondre en partie à cette interrogation.

Ainsi, le présent essai présentera d'abord les conceptualisations actuelles des deux construits centraux à l'étude, soit le perfectionnisme et la motivation. Les aspects unissant le perfectionnisme et la motivation seront par la suite exposés. Enfin, quatre études sont présentées afin d'explicitier les étapes ayant mené à l'élaboration du MSP. L'essai conclura avec une discussion portant sur l'impact de cette nouvelle mesure et des avenues de recherches futures.

## **Contexte théorique**

## **Le perfectionnisme**

### **Psychopathologies et perfectionnisme**

Les recherches ont démontré que le perfectionnisme peut jouer un rôle dans l'apparition et le maintien de diverses psychopathologies notamment les troubles alimentaires (Bastiani, Rao, Weltzin, & Kaye, 1995; Cockell et al., 2002; Fairburn et al., 2003; Lilenfeld et al., 2000; Moor, Vartanian, Touyz, & Beumont, 2004; Sassaroli et al., 2008), la dépression (Burn, 1980; Cheng et al., 2015; Enns, Cox, & Borger, 2001; Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate, 1990; Hewitt & Flett, 1991a; Sassaroli et al., 2008), les troubles anxieux (Frost & DiBartolo, 2002; Levinson et al., 2015), le trouble obsessionnel compulsif (Frost, Novara, & Rhéaume, 2002; Martinelli, Chasson, Wetterneck, Hart, & Björgvinsson, 2014; Shafran & Mansell, 2001), l'anxiété sociale (Antony, Purdon, Huta, & Swinson, 1998; Brown & Kocovski, 2014; Juster et al., 1996; Lundh & Öst, 2001), les problèmes interpersonnels et familiaux (Haring, Hewitt, & Flett, 2003; Hewitt, Flett, & Turnbull-Donovan, 1992), le suicide (Hewitt, Caelien, Chen, & Flett, 2014; Jacobs et al., 2009; Muyan & Chang, 2015; O' Connor, 2007), l'automutilation (O' Connor, Rasmussen, & Hawton, 2010), la douleur chronique (Hewitt & Flett, 1991b; Luyten et al., 2011), l'insomnie (Vincent & Walker, 2000) et les troubles de la personnalité (Hewitt & Flett, 1991b; Stoeber, 2014a).

Cette prévalence importante du perfectionnisme auprès de divers troubles psychopathologiques a mené certains auteurs à avancer l'idée que ce concept relève d'un processus transdiagnostique (Egan, Wade, & Shafran, 2011). Autrement dit, le perfectionnisme serait un processus psychologique impliqué dans différents troubles psychologiques (Nef et al., 2012). En outre, certains auteurs proposent que le perfectionnisme soit considéré comme un processus étiopathogénique actif, c'est-à-dire un facteur de risque et de maintien de certains troubles (Egan et al., 2011; Fairburn et al., 2003; Nef et al., 2012; Shafran et al., 2002; Shafran & Mansell, 2001). Cependant, selon cette conceptualisation, le perfectionnisme serait principalement lié à des caractéristiques négatives.

Un retour dans le temps nous indique que la notion de perfectionnisme, comme sujet clinique, a d'abord été introduite par les psychanalystes. Ceux-ci associent le perfectionnisme à l'avènement et au maintien des névroses (Freud, 1920; Horney, 1950). Puis, à partir des années 70, les écrits scientifiques ont défini le perfectionnisme principalement sous une perspective unidimensionnelle. On le considère comme étant un trait de personnalité essentiellement négatif. Le perfectionnisme consiste en l'établissement d'exigences (envers soi ou envers les autres) d'une performance de qualité plus élevée que nécessite la situation (Hollender, 1978, cité dans Shafran & Mansell, 2001). Ainsi, la personne perfectionniste aurait tendance à s'ériger rigoureusement des standards de performance plus élevés que ce qu'il est possible d'atteindre (Burn, 1980; Frost et al., 1990). La mise en place de standards irréalistes

serait principalement liée à la peur de l'échec (Blankstein et al., 2008; Flett, Hewitt, Blankstein, & Mosher, 1991; Thompson, Davis, & Davidson, 1998). La personne perfectionniste se définirait par ses réalisations plutôt que ce qu'elle est (ex. : qualités) (Hollender, 1978, cité dans Shafran et al., 2002). Malgré le sentiment d'infériorité que suscite le caractère inatteignable de ses standards, la personne demeure motivée à les atteindre (Ashby & Kottman, 1996; Burn, 1980).

À l'instar de ces caractéristiques, il est possible de conceptualiser le perfectionnisme en termes de personnalité caractérisé par des efforts incessants visant des standards irréalistes en regard à une performance (Flett & Hewitt, 2002; Frost et al., 1990; Lo & Abbott, 2013; Shafran & Mansell, 2001; Stoeber & Otto, 2006). Finalement, la peur de l'échec alimenterait la mise en place et le maintien des préoccupations perfectionnistes (Frost et al., 1990; Shafran & Mansell, 2001).

### **Les préoccupations perfectionnistes**

Les préoccupations perfectionnistes réfèrent aux répercussions et aux manifestations négatives du perfectionnisme. Celles-ci peuvent être diverses : rigidité cognitive, buts irréalistes, distorsions cognitives, anxiété, tristesse, etc. (Bergman, Nyland, & Burns, 2007). Le perfectionnisme influencerait tant la cognition, la régulation des émotions que la prise de décision (Bergman et al., 2007).

Plus spécifiquement, au plan cognitif, le perfectionniste aurait tendance à commettre des erreurs d'attribution négatives envers lui-même et les autres (Bergman et al., 2007) en plus de ruminer quant à la possibilité d'échouer dans l'avenir (Dunkley, Blankstein, Halsall, Williams, & Winkworth, 2000; Mills & Blankstein, 2000). En outre, ce dernier orienterait ses comportements vers la recherche d'approbation afin de combler son besoin de reconnaissance (Dunkley et al., 2000). L'ensemble des manifestations peut alors générer de la symptomatologie anxio-dépressive et une diminution de la satisfaction de vie (Bergman et al., 2007; Mandel, Dunkley, & Moroz, 2015). À ceci s'ajoute l'utilisation de stratégies de gestion émotionnelles rigides (Bergman et al., 2007) et une difficulté de régulation des émotions (Hill & Davis, 2014). À titre d'exemple, plutôt que de modifier sa perception lorsqu'il est confronté à une situation stressante, l'individu perfectionniste aurait tendance à, d'une part, tenter d'éviter ses émotions négatives (Gross & John, 2003), et d'autre part, modifier ses comportements (Bergman et al., 2007; Gross & John, 2003). Lors de la prise de décision, le perfectionniste tenterait d'identifier le choix « parfait », selon lui, sans prendre en considération l'ensemble des options qui s'offre à lui (Bergman et al., 2007; Schwartz et al., 2002). Ce type de comportement serait corrélé positivement avec la dépression ainsi que les regrets (Bergman et al., 2007) et corrélé négativement avec le bonheur, l'optimisme et la satisfaction de vie (Hewitt & Flett, 1991a, 1991b). En résumé, ce type de personne manifestera moins de flexibilité au plan cognitif. Autrement dit, il sera plus ardu pour celle-ci de percevoir et de s'ajuster aux situations non familières. Elle aura tendance à maintenir ses standards inatteignables bien que la situation exige une

adaptation de ceux-ci (Ferrari & Mautz, 1997; Flett, Hewitt, & Martin, 1995; Kobori, Hayakawa, & Tanno, 2009).

### **Une perspective multidimensionnelle afin d'expliquer le perfectionnisme**

Les préoccupations perfectionnistes réfèrent essentiellement aux caractéristiques négatives du perfectionnisme. Afin de mieux saisir les enjeux entourant le perfectionnisme, certains auteurs ont avancé l'idée que le perfectionnisme pourrait s'expliquer par l'entremise d'un modèle multidimensionnel. Selon ces auteurs, la perspective unidimensionnelle serait réductrice. En fait, elle ne permettrait pas de bien saisir les différents aspects entourant le perfectionnisme, notamment en ce qui concerne les enjeux interpersonnels (Hewitt et al., 2003). Au sein des écrits scientifiques, deux grands modèles sont généralement admis. Ceux-ci seront étayés séparément afin de faciliter leur compréhension.

**Le modèle d'Hewitt et Flett.** D'abord, selon Hewitt et Flett (1991a), le perfectionnisme est un construit relevant d'enjeux tant personnels que sociaux. Ce modèle structure les motifs expliquant la présence du perfectionnisme à l'aide de trois dimensions. Premièrement, l'établissement d'exigences élevées peut provenir de soi. Étant une dimension intrapersonnelle, le perfectionnisme orienté vers soi (POS) est mis en place par des personnes qui s'imposent de hauts standards et qui sont très critiques à leur égard lorsque leurs standards ne sont pas atteints. Par conséquent, les comportements perfectionnistes sont dirigés vers eux-mêmes (p. ex. : « je dois en tout

temps donner et exiger de moi-même le maximum »). Deuxièmement, la poursuite de l'excellence peut être également prescrite socialement. Référant à une dimension interpersonnelle, le perfectionnisme socialement prescrit (PSP) vise à réaliser les attentes élevées des autres envers soi et d'éviter la désapprobation. Dès lors, les comportements perfectionnistes sont dirigés vers les autres (p. ex. : « les gens autour de moi s'attendent à ce que je réussisse tout ce que je fais »). Troisièmement, au plan interpersonnel, il est également possible d'exiger l'atteinte de standards élevés à son entourage. Dans de tels cas, le perfectionnisme est dirigé vers d'autres individus (perfectionnisme imposé aux autres [PIA]) et la personne est très critique si ceux-ci n'atteignent pas leurs attentes (p. ex. : « j'ai des attentes élevées pour les personnes qui sont importantes pour moi »).

**Le modèle de Frost et ses collègues.** Frost et ses collègues (1990) ont également proposé un modèle du perfectionnisme multidimensionnel dans lequel ils définissent le perfectionnisme selon six dimensions: 1) l'inquiétude sur les erreurs (l'erreur est synonyme d'échec et de perte du respect des autres); 2) Doute sur les actions (doute sur la qualité de sa performance); 3) Standards personnels élevés (mise en place de standards personnels élevés et s'évaluer en regard à ceux-ci); 4) Attentes parentales (croire qu'un parent a de hautes attentes); 5) Critiques parentales (croire qu'un parent est excessivement critique); et 6) Organisation (accorder une importance particulière à l'ordre et l'organisation).



Globalement, il semble que ces deux modèles permettent de prendre en considération plusieurs aspects du perfectionnisme, dont les enjeux interpersonnels et personnels. Ces modèles ont donc permis de démontrer que le perfectionnisme s'explique par l'entremise de plusieurs dimensions. Progressivement, d'autres auteurs se sont penchés sur l'impact de chacune de ces dimensions. Ceci a donné lieu à différentes études où l'objectif était d'évaluer l'impact (sain/malsain) sur le fonctionnement de ces différentes dimensions du perfectionnisme.

### **Le perfectionnisme multidimensionnel est-il toujours associé à des conséquences pathologiques?**

Frost, Heimberg, Holt, Mattia et Neubauer (1993) ont mené une étude au sein de la population générale afin d'évaluer les répercussions du perfectionnisme en regard aux deux modèles multidimensionnels précédemment cités. Ces derniers ont démontré que l'estime de soi et la présence d'affects positifs seraient positivement corrélées aux standards personnels, à l'organisation, au POS et au perfectionnisme orienté vers les autres alors qu'à l'inverse l'inquiétude face aux erreurs, la critique parentale, les attentes parentales, le doute envers les actions et le perfectionnisme socialement prescrit étaient corrélés positivement à une symptomatologie anxio-dépressive.

C'est à la lumière de ces résultats que des auteurs ont avancé l'idée que le perfectionnisme comprend deux grands facteurs : 1) la recherche de hauts standards; et 2) les préoccupations perfectionnistes (Blankstein et al., 2008; Gaudreau & Thompson, 2010; Slade & Owens, 1998; Stoeber & Otto, 2006). Ceci a donné lieu à différentes

recherches dans lesquelles ces auteurs ont démontré que les dimensions standards personnelles élevés et l'organisation pouvaient être regroupé dans un facteur nommé recherche de hauts standards et l'inquiétude sur les erreurs, le doute sur les actions, les attentes parentales et les critiques parentales pourraient être associés à un grand facteur nommé préoccupations perfectionnistes (Blankstein et al., 2008). Ainsi, ces auteurs suggèrent que le perfectionnisme ne génère pas exclusivement des répercussions négatives.

### **Perfectionnisme : les deux grands facteurs**

Bien qu'Hamacheck, en 1978, avançait déjà l'idée que le perfectionnisme pouvait s'expliquer sous l'angle d'une dichotomie dite normale versus névrosée, ce n'est que dans les années 90 que certains chercheurs ont avancé l'idée que le perfectionnisme n'était pas exclusivement associé à des attributs négatifs. En fait, ceux-ci ont soulevé l'idée que le perfectionnisme pouvait également être associé à certaines manifestations positives (Chang, Banks, & Watkins, 2004; Parker & Stumpf, 1995; Rice, Lopez, & Vergara, 2005; Stumpf & Parker, 2000; Suddarth & Slaney, 2001). Face à ce constat, des chercheurs ont adhéré à l'idée que le perfectionnisme pouvait se manifester sous deux formes. Ceci a donné lieu à différentes terminologies mettant en évidence une dualité: actif et passif (Adkins & Parker, 1996), positif et négatif (Terry-Short, Owens, Slade, & Dewey, 1995), adapté et maladapté (Rice, Ashby, & Slaney, 1998), fonctionnel et dysfonctionnel (Rhéaume et al., 2000), sain et malsain (Stumpf & Parker, 2000) et standards personnels et préoccupations (Blankstein et al., 2008). À la lumière de ces

différentes terminologies, il est possible de conclure que les préoccupations perfectionnistes semblent être davantage associées aux conséquences négatives et aux psychopathologies (Flett & Hewitt, 2005, 2006; Frost et al., 1990; Greenspon, 2000; Hewitt & Flett, 1991a) alors qu'à l'inverse la recherche de hauts standards serait plutôt associée à de manifestations saines du perfectionnisme (Slade & Owens, 1998; Stoeber & Otto, 2006). Précédemment, nous avons étayé en quoi consistent les préoccupations perfectionnistes. Il importe d'opérationnaliser ce qu'est la recherche de hauts standards.

**La recherche de hauts standards.** La recherche de hauts standards est associée à la notion de perfectionnisme positif ou dit « normal ». Ce facteur fait référence aux composantes adaptatives du perfectionnisme (Stoeber & Otto, 2006). Dès lors, la satisfaction de vie, la flexibilité psychologique, le fait d'être consciencieux et d'avoir un bon sens de l'organisation font partie des manifestations positives associées à la dimension saine du perfectionnisme (Slade & Owens, 1998; Stoeber & Otto, 2006). Concrètement, un individu qui présente ce profil de perfectionnisme tendrait vers l'atteinte de standards élevés tout en y retirant un plaisir personnel. Ainsi, les efforts déployés sont adaptés, voire constructifs. Prenant en considération ses limites et ses forces, les exigences établies sont réalistes et appropriées, l'atteinte de ces exigences génère un sentiment de satisfaction ainsi que l'accroissement de l'estime de soi (Enns, Cox, Sareen, & Freeman, 2001; Stoeber & Otto, 2006). Étant moins critique envers soi-même et s'orientant davantage vers la résolution de problèmes, ce profil de perfectionnisme acceptera l'imperfection, réfléchira aux erreurs commises et modifiera

ses exigences en fonctions des circonstances (Frost et al., 1990, 1993; Rhéaume et al., 2000). Cette adaptation face à l'échec est possible grâce à l'utilisation de stratégies cognitives efficaces (Dunkley, Zuroff, & Blankstein, 2003). De plus, la recherche de hauts standards est associée à l'extraversion, la conscience de soi, l'endurance, la satisfaction de vie, l'adaptation scolaire, l'intégration sociale et à des styles de coping positifs (Dunkley et al., 2000; Slade & Owens, 1998). Finalement, les études ont démontré que ces individus sont guidés par une motivation personnelle. L'approbation et la reconnaissance de l'entourage ne constituent pas une source de motivation. Ils sont plutôt perçus comme étant un encouragement à persévérer (Stoeber, 2014b).

Bien que plusieurs chercheurs débattent encore sur l'existence d'un perfectionnisme sain, les recherches actuelles tendent à démontrer que le perfectionnisme n'est pas un concept strictement associé à des composantes psychopathologiques (Hewitt et al., 2003; Shafran et al., 2002). Cependant, la présence de deux grands facteurs ne signifie pas pour autant que le perfectionnisme est clairement coupé en deux dimensions. Les études actuelles tendent à démontrer qu'il existe un continuum entre les manifestations malsaines et le sain dépassement de soi (Ashby, Kottman, & Stoltz, 2006; Flett et al., 2010; Hill, Hall, & Appleton, 2011). Certains auteurs suggèrent que l'étude des profils motivationnels pourrait s'avérer une lorgnette intéressante afin de mieux saisir les différentes facettes du perfectionnisme et représenter ce continuum (Cossette & Langlois, 2013; Miquelon, Vallerand, Grouzet, & Cardinal, 2005; Stoeber, Feast, & Hayward, 2009). Or, avant d'exposer le lien qui uni le perfectionnisme et la motivation,

il importe de détailler à quoi réfère la motivation et de décrire la théorie de l'autodétermination (Deci & Ryan, 1985, 2000).

## **La motivation**

### **Qu'est-ce que la motivation?**

La motivation anime l'Homme au quotidien. Triviale, la motivation est constituée de processus psychologiques et physiologiques nous permettant de nous engager dans la poursuite d'un but (Vallerand, 1993). Ce concept est issu des réflexions de différents philosophes de l'Antiquité. Or, ce n'est qu'au 20<sup>e</sup> siècle que la majorité des théories motivationnelles a émergée. Des auteurs tels que Freud (1914), Hull (1943), Maslow (1943) et White (1959) érigeront les fondements des théories motivationnelles contemporaines. À ce jour, ce concept a été étudié au sein de diverses disciplines telles que le sport (Baena-Extremera, Gómez-López, Granero-Gallegos, & del Mar Ortiz-Camacho, 2015; Li, Wang, Pyun, & Kee, 2013; Pelletier et al., 1995), l'éducation (Blais, Vallerand, Pelletier, & Brière, 1989; Kyndt et al., 2015; Taylor et al., 2014), le travail (Cerasoli, Nicklin, & Ford, 2014; Fall & Roussel, 2014; Stoeber, Davis, & Townley, 2013).

**Définition de la motivation.** Un consensus est établi au sein des écrits quant à la définition de la motivation : qu'elle provienne de l'individu (interne) ou de l'environnement (externe), la motivation permet de déclencher, de diriger, d'intensifier et de conduire à l'accomplissement ou l'interruption d'un comportement

(Bandura, 1980; Beck, 1978; Deci & Ryan, 2000; Deckers, 2010; Green, 1995; Murray, 1964; Petri, 1996; Reeve, 2005; Vallerand, 1993).

La motivation diffère lorsque le comportement est émis par choix (intrinsèque) ou lorsqu'il est émis en raison de pressions externes (p. ex. : récompenses) (Vallerand, Pelletier, & Koestner, 2008). La théorie de l'autodétermination permet de saisir l'influence qu'ont les pressions externes sur l'adoption des comportements de l'Homme (Deci & Ryan, 1985, 2000). Cette théorie pourrait s'avérer très utile pour comprendre les multiples facettes que prend le perfectionnisme afin de cesser de tomber dans une compréhension dichotomique de cette problématique, c'est-à-dire, la recherche de standards personnels et les préoccupations perfectionnistes.

### **La théorie de l'autodétermination**

L'autodétermination, par définition, réfère à la capacité de déterminer ses propres gestes, ses propres pensées (Deci & Ryan, 1985, 2000). Il s'agit donc du sentiment d'être libre de ses propres choix en regard de sa volonté. L'absence de contrainte environnementale permet donc de répondre à ce besoin inné d'autodétermination (Deci, Ryan, & Guay, 2013). Or, des stimuli pouvant influencer et engendrer divers comportements sont incessamment présents (Deci & Ryan, 2000, 2011, 2012; Gagné & Deci, 2005). Dès lors, il est possible de définir les différentes sources motivationnelles selon leur degré d'autodétermination. Ainsi, la motivation se regroupe selon trois

niveaux: intrinsèque, extrinsèque et amotivation (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 1985). La Figure 1 représente ce continuum de motivation et d'autodétermination.

Amotivation	Motivation extrinsèque			Motivation intrinsèque
	Régulation externe	Régulation introjectée	Régulation identifiée	
Manque de motivation et d'intérêt entre le comportement et son résultat.	Le comportement est lié à une conséquence positive ou négative	S'impose un objectif à atteindre et qu'on ressent une pression pour réussir.	Le comportement est apprécié et perçu comme choisi par soi-même en accord avec ses valeurs.	Une action est posée pour le plaisir de l'action en elle-même, sans aucune obligation ni conséquence positive.
Continuum de l'autodétermination				
Faible niveau -----				
----- Haut niveau				

Figure 1. Continuum motivationnel selon le modèle de l'autodétermination.

**La motivation intrinsèque.** Un comportement motivé intrinsèquement est accompli afin d'obtenir satisfaction personnelle et plaisir. Aucune conséquence positive (autre le plaisir personnel que procure l'activité), contrainte ou obligation ne motive la mise en action, car l'engagement au sein d'une activité est volontaire en regard de l'intérêt porté vers celle-ci. Pouvant être qualifiée comme étant une motivation autonome (Deci & Ryan, 2008), la motivation intrinsèque se définit selon trois types : 1) à la connaissance; 2) à l'accomplissement; et 3) à la stimulation (Vallerand, 1997).

La motivation intrinsèque à la connaissance se manifeste lorsqu'une personne accomplit une activité lui permettant d'apprendre de nouvelles choses et que cette dernière lui procure plaisir et satisfaction. La motivation intrinsèque à l'accomplissement, quant à elle, est présente lorsqu'un individu adopte un comportement afin d'obtenir une satisfaction personnelle dans le dépassement. Finalement, la motivation intrinsèque à la stimulation est présente lorsque la personne agit dans le seul but de ressentir des sensations agréables.

**La motivation extrinsèque.** La motivation extrinsèque réfère à tout comportement qui est adopté afin d'obtenir des conséquences positives ou d'éviter des conséquences négatives. Ainsi, les comportements sont sous le joug de pressions externes de sorte que leur sélection n'est pas faite de façon entièrement autonome (Ryan & Deci, 2000). Ayant pour conséquence de réduire la créativité ainsi que la flexibilité psychologique, la motivation extrinsèque offre une raison instrumentale d'agir (Ryan & Deci, 2000). Trois motivations extrinsèques peuvent être définies (Blais et al., 1989). Celles-ci se regroupent selon un continuum d'après le niveau d'intériorisation des contrôles externes.

Le premier niveau constitue la régulation externe. La source motivationnelle est entièrement à l'extérieur de l'individu. Dès lors, les conséquences positives ou négatives guident les comportements. Ces contrôles externes peuvent être sociaux ou matériels (Ryan & Deci, 2000). En guise d'exemple, un individu peut être perfectionniste, car cela lui permet d'être respecté par les autres (régulation externe sociale) ou cela lui permet



d'accéder à des primes à la performance (régulation externe matérielle) (Ryan & Deci, 2000).

La régulation introjectée compose le second type de motivation extrinsèque. Dans ce cas, l'individu a intériorisé les contraintes extérieures. L'auto-imposition de ces contraintes provoque chez lui une pression. Dès lors, la culpabilité et l'anxiété resurgissent de sorte que l'individu tente d'éviter ces sentiments à travers la mise en action (Deci & Ryan, 2000). Ainsi, une personne qui serait perfectionniste aurait tendance à se sentir coupable si elle ne peut pas atteindre ses critères de réussites.

La régulation identifiée compose le dernier niveau de motivation extrinsèque. La motivation est issue d'une identification progressive de l'individu à une activité. Ainsi, peu à peu celui-ci identifie son système de valeur et peut ainsi déterminer les actions qui sont cohérentes avec ce système de valeur. Ce dernier valorise une activité et s'y engage parce qu'il a identifié à quoi elle peut servir. L'individu a l'impression de prendre des décisions librement, car progressivement le sentiment d'autodétermination s'instaure. D'ailleurs, on considérera que cette motivation est autodéterminée même si cette dernière fait partie de la motivation externe. Ceci met bien en évidence la notion de continuum de motivation. Ainsi, une personne croyant que son perfectionnisme constitue un bon moyen de réaliser ses projets, reflète une régulation identifiée (Deci & Ryan, 1985, 2000).

**L'amotivation.** L'amotivation est caractérisée par une absence de motivation. Cette carence est attribuable à un sentiment d'incompétence et à l'absence d'un sentiment d'autodétermination (Deci & Ryan, 1985, 2000). Une activité devient « amotivante » lorsqu'un individu perçoit qu'il n'a plus de contrôle sur les résultats obtenus. Ainsi, la relation entre actions et résultats est perçue comme étant incontrôlable. Cette absence de maîtrise engendre un sentiment de résignation. On parlerait ici de la personne perfectionniste qui ne voit plus ce que lui apporte son combat pour la perfection. Ainsi, certains comportements sont émis malgré l'absence de conséquence interne ou externe voire même l'absence de conséquence positive.

La théorie de l'autodétermination permet donc de saisir à la fois ce qui incite la mise en action ou non, mais également de comprendre le rôle de l'environnement social sur la réalisation de ces actions (Deci & Ryan, 2008, 2011; Gagné & Deci, 2005; Ryan, Deci, Grolnick, & LaGuardia, 2006). En effet, bien que l'environnement puisse influencer un individu, par exemple en lui renvoyant des conséquences positives, seule la perception de ce dernier face à cette situation déterminera le type de motivation qui sera déclenché (LaGuardia & Ryan, 2000). Dès lors, l'environnement peut être perçu comme étant « amotivant », contrôlant ou autonomisant. Une motivation intrinsèque sera suscitée si l'environnement est perçu comme étant autonomisant, alors qu'une motivation extrinsèque sera présente si l'environnement est perçu comme étant contrôlant (Deci & Ryan, 1985, 2000).

Par ailleurs, l'autodétermination joue un rôle dans la poursuite des objectifs (Deci & Ryan, 1985, 2000). En effet, l'atteinte d'un but ne peut être possible sans la présence d'une source motivationnelle. En ce qui a trait au perfectionnisme, la poursuite d'un but y est également présente. Dès lors, il est possible de se questionner sur la relation entre ces deux construits. Est-ce que les différentes motivations peuvent expliquer sur un continuum les différentes manifestations du perfectionnisme?

### **Le perfectionnisme expliqué par la motivation**

La motivation contribue à l'activation et au maintien des comportements vers un but. Mais, qu'est-ce qui motive l'adoption de comportements perfectionnistes? Tel que soulevé précédemment, le perfectionnisme est en quelque sorte une stratégie d'adaptation permettant de répondre à certains besoins propres à chaque individu (Hewitt et al., 2003). Ainsi, la motivation qui sous-tend ces comportements varie d'une personne à l'autre. Deux études récentes ont tenté de mettre en évidence la relation entre le profil de perfectionnisme dans ses deux composantes principales (recherche de hauts standards et préoccupations perfectionnistes) et les motivations à agir. Spécifiquement la première étude s'intéressait à la motivation globale auprès d'adultes tout-venant (Cossette & Langlois, 2013) et la seconde à la motivation au travail auprès d'étudiants (Joly, Larochelle-Vanasse, & Langlois, 2011). Les résultats ont démontré, par l'entremise d'une analyse de régression, qu'il existe une relation positive entre les préoccupations perfectionnistes et la motivation extrinsèque. À l'inverse, les motivations intrinsèques seraient associées à la recherche de hauts standards personnels. Certains

résultats suggèrent même une relation inverse entre la motivation intrinsèque et les manifestations négatives du perfectionnisme (Cossette & Langlois, 2013). Ces résultats suggèrent donc que les manifestations perfectionnistes peuvent être associées à un sain dépassement de soi et à un fonctionnement optimal, mais également à des manifestations psychopathologiques. La différence pourrait donc justement se situer au niveau des raisons ou de la motivation qui se cachent derrière le comportement perfectionniste.

Néanmoins, il faut souligner qu'il n'est pas possible d'établir une séparation franche entre les deux facteurs du perfectionnisme (recherche de hauts standards/ préoccupations perfectionnistes), car il s'agit d'un continuum d'autodétermination. Ainsi, certains résultats suggèrent une relation positive entre la régulation identifiée, qui est en soi une forme de régulation externe, et la recherche de hauts standards (Langlois, Aubé, Roy, & Vanasse-Larochelle, 2010). Dès lors, la recherche de hauts standards pourrait également être liée au besoin d'agir conformément à son système de valeur. En outre, il faut aussi souligner que les données suggèrent que la régulation introjectée (régulation externe) serait aussi liée à des manifestations saines du perfectionnisme (Langlois et al., 2010). Ceci implique que le perfectionniste pourrait tenter d'atteindre de hauts standards par crainte de ne pas être à la hauteur aux yeux des autres ou afin de lutter contre un sentiment de honte. Ceci semble cohérent avec l'hypothèse que certains chercheurs émettent quant aux différentes réactions qu'ont les individus devant le sentiment de honte, soit de vouloir protéger l'estime de soi dans l'évitement ou de la restaurer dans l'action (Hooge, Zeelenberg, & Breugelmans, 2010). Enfin, l'ensemble des résultats

suggèrent donc que plusieurs sources motivationnelles peuvent influencer un même individu au même moment (Langlois et al., 2010) plutôt qu'une seule source de motivation.

Tel que soulevé précédemment, la théorie de l'autodétermination permet à la fois de mieux comprendre ce qui déclenche la mise en action ou non, mais elle nous permet également de saisir l'influence de l'environnement social sur les actions que pose un individu (Deci & Ryan, 1985, 2000). D'ailleurs, l'environnement semble également jouer un rôle important au sein du perfectionnisme. Tel que mentionné au sein du modèle d'Hewitt et Flett (1991a), le perfectionnisme relève d'enjeux tant personnels que sociaux. Ainsi, il est possible que l'environnement soit une source de motivation pour l'individu perfectionniste (ex : réaliser les attentes des autres ou éviter la désapprobation des autres). Dans de tels cas, il est fort probable que le niveau d'autodétermination sera plus faible. D'ailleurs des études ont été menées à ce sujet. En regard au modèle d'Hewitt et Flett (1991b), l'intensité et le type de motivation permettraient de distinguer en partie le POS et le perfectionnisme socialement prescrit. Plus précisément, le POS serait positivement corrélé avec la motivation intrinsèque et la régulation identifiée (Miquelon et al., 2005; Stoeber et al., 2009). À l'inverse, le perfectionnisme socialement prescrit serait plutôt corrélé positivement avec la régulation externe et introjectée (Miquelon et al., 2005; Stoeber et al., 2009). D'autres études abondent en ce sens, et ce, dans différents domaines tels que l'éducation (Bong, Hwang, Noh, & Sungil, 2014; Chang, Lee, Byeon, & Lee, 2015; Fletcher & Speirs Neumeister, 2012; Mills

&Blankstein, 2000), la musique (Stoeber & Eismann, 2007) et le sport (Stoeber, Childs, Hayward, & Feast, 2011).

L'étude des profils motivationnels permet de saisir les différentes nuances qui existeraient entre d'un côté la recherche de hauts standards et de l'autre, les préoccupations perfectionnistes. Néanmoins, à ce jour, aucune mesure ne permet d'évaluer les motivations sous-jacentes au perfectionnisme. Les retombées d'une telle mesure pourraient être multiples. Premièrement, ce type de mesure permettra d'abord d'approfondir les connaissances quant au perfectionnisme. Une meilleure compréhension de ce construit et de ce qui le sous-tend, ouvre des portes au niveau clinique. On peut penser à des avancées pour la psychométrie en favorisant la prise de conscience à l'individu de ce qui motive son perfectionnisme. Par la suite, il ouvrirait la porte à la création de plans d'intervention visant le développement d'un sain dépassement de soi pouvant être utilisée tant en clinique qu'en gestion des ressources humaines. Spécifiquement, tout individu pouvant motiver son perfectionnisme par une source intrinsèque pourrait lui permettre de vivre davantage en harmonie avec la recherche de la perfection (Flett & Hewitt, 2006; Joly et al., 2011; Slaney, Rice, Mobley, Trippi, & Ashby, 2001). Il est donc possible de croire que le fait de modifier les motivations sous-jacentes au perfectionnisme permettrait de diminuer la détresse psychologique.

L'objectif de cet essai est d'élaborer une mesure valide des motivations liées au perfectionnisme. Ce questionnaire est inspiré d'un questionnaire de motivation au travail existant (Forest et al., 2010; Gagné et al., 2010). Cet essai divise le processus de création et de validation en quatre études. La première étude se concentre sur l'adaptation du questionnaire de motivation au travail (Forest et al., 2010; Gagné et al., 2010), la création des items et l'exploration de la structure factorielle dans un 1<sup>er</sup> échantillon. La seconde et la troisième étude testent, à l'aide d'analyses factorielles exploratoires, des améliorations apportées au questionnaire. Finalement, l'étude 4 confirme la structure factorielle du questionnaire obtenue lors de l'étude 3, et teste différents types de validité à l'aide d'un 4<sup>e</sup> échantillon.

## Étude 1



La présente étude décrit les étapes de la mise au point du MSP-40 items et précise les qualités psychométriques du questionnaire auprès d'un échantillon non clinique d'adultes.

## **Méthode**

### **Participants et déroulement**

Les participants ont été recrutés par l'entremise des réseaux sociaux, d'affiches publicitaires et du bouche-à-oreille afin de remplir un questionnaire en ligne. Les questionnaires étaient hébergés sur le site Internet *Survey Monkey*. Il est à noter que les protocoles d'identification informatique (adresse I.P.) ont été utilisés afin de s'assurer que chaque participant ne puisse compléter qu'à une seule reprise le questionnaire sans toutefois permettre l'identification de celui-ci.

Au moment où les participants acceptaient de participer sur une base volontaire à cette étude, ces derniers étaient invités à prendre connaissance de la lettre d'informations et ensuite consentir à y participer.

L'échantillon comprenait 371 adultes issus de la population générale. Toutefois, à des fins d'analyses, nous avons sélectionné exclusivement les participants présentant un minimum de perfectionnisme pour le domaine choisi (un score de 5 et plus de tendance

perfectionniste dans un domaine choisi par le participant). Suite à l'application de ce critère d'inclusion, l'échantillon final comprenait 364 adultes, soit 46 hommes ( $M = 31,89$ ,  $\acute{E}-T = 10,50$ ), et 318 femmes ( $M = 29,47$ ,  $\acute{E}-T = 10,03$ ). L'âge moyen de l'échantillon total est de 29,77 ( $\acute{E}-T = 10,11$ ). L'âge minimum de l'échantillon total est de 18 ans et l'âge maximum est de 70 ans. Parmi ces participants 0,3 % n'ont aucun diplôme d'études, 5,5 % ont un diplôme d'études secondaire, 32,4 % ont un diplôme d'études collégial, 7,4 % ont un certificat universitaire, 34,6 % ont un baccalauréat, 10,7 % ont une maîtrise et 9,1 % ont un doctorat. 61,8 % des participants sont aux études au moment de l'étude. Pour la majorité des participants, la langue maternelle est le français (98,4 %).

### **Instruments**

Afin d'obtenir plus d'informations sur l'échantillon étudié, les participants ont d'abord complété un questionnaire sociodémographique. Par la suite, le questionnaire des motivations sous-jacentes au perfectionnisme a été complété.

**Questionnaire des motivations sous-jacentes au perfectionnisme (MSP).** Un groupe de chercheurs expérimentés dans le domaine du perfectionnisme et de la motivation se sont d'abord inspirés d'un questionnaire de motivation au travail existant (Forest et al., 2010; Gagné et al., 2010) afin d'élaborer des items qui s'appliquent à la question du perfectionnisme. À la suite de cet exercice, quarante items ont été proposés. Ces items se regroupent selon dix construits, soit : la motivation intrinsèque à

l'accomplissement (p. ex. : parce que je ressens du plaisir quand je me surpasse) et à la stimulation (p. ex. : parce que ça me permet de ressentir des émotions que j'aime), la régulation identifiée (p. ex. : parce que c'est un bon moyen de réaliser mes projets), la régulation introjectée d'approche (p. ex. : malgré la pression, c'est une façon de me prouver que je suis capable d'être meilleur), la régulation introjectée d'évitement (p. ex. : parce que je me sens coupable lorsque je ne peux pas atteindre mes critères de réussite), la régulation externe matérielle positive (p. ex. : parce que ça me permet d'accéder à des mentions d'excellence, des trophées, des bonus, etc.), la régulation externe matérielle négative (p. ex. : parce que ça me rassure de ne pas briser ou abîmer mes choses par accident), la régulation externe sociale positive (p. ex. : parce que ça me permet d'être respecté(e) par les autres), la régulation externe sociale négative (p. ex. : parce que ça me permet d'éviter la désapprobation de mes proches) et l'amotivation (p. ex. : bien que je ne vois pas ce que cela me donne). Les participants sont amenés à répondre aux questions à l'aide d'une échelle de type Likert allant de *Ne me correspond pas du tout* (1) à *Me correspond exactement* (7). Avant de compléter ces questions, le participant est invité à identifier le domaine dans lequel il se considère le plus perfectionniste. Elle doit évaluer son niveau de perfectionnisme dans ce domaine sur une échelle en 10 points, allant de *Je ne suis pas du tout perfectionniste* (0) à *Le perfectionnisme me correspond tout à fait* (10). Par la suite, elle se réfère à ce domaine de perfectionnisme pour évaluer les items du MSP.

### Stratégies d'analyse

Afin de tester la structure du MSP, une analyse factorielle exploratoire a été conduite. Le questionnaire initial a été élaboré selon dix construits, et ceux-ci composent les différents facteurs du MSP, soit les motivations : 1) intrinsèque à l'accomplissement; 2) intrinsèque à la stimulation; 3) régulation identifiée; 4) régulation introjectée d'approche; 5) régulation introjectée d'évitement; 6) régulation externe matérielle positive; 7) régulation externe matérielle négative; 8) régulation externe sociale positive; 9) régulation externe sociale négative; et 10) amotivation.

La normalité univariée a d'abord été analysée. Ensuite, la méthode d'extraction du maximum de vraisemblance (*Maximum Likelihood*) avec une méthode de rotation varimax a été utilisée. Le nombre de facteurs conservé dans la solution factorielle s'est basé sur deux indices : l'analyse des valeurs propres plus grandes qu'un (Kaiser, 1960), l'analyse du test du coude de Cattell (1996). La décision concernant le retrait ou non d'un item dans la solution factorielle s'est basé sur trois critères : la variance de l'item (mesurée par sa moyenne et son écart-type), un indice de communalité (*communality*), et une saturation factorielle toute deux plus élevée que 0,30. Ces analyses statistiques ont été effectuées avec le logiciel statistique SPSS version 20.0.

## Résultats

### Analyse factorielle exploratoire

L'analyse de la normalité univariée du MSP a été effectuée. Celle-ci a révélé que l'asymétrie variait -1,50 à 1,06 et l'aplatissement de -3,30 à 3,33. Ces résultats ne représentent aucune forte déviation par rapport à la normalité (Weston & Gore, 2006). La normalité univariée des items étant respectée, l'ensemble des items du MSP a été soumis à la méthode d'extraction du maximum de vraisemblance avec une méthode de rotation varimax. L'indice Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) de mesure de précision de l'échantillonnage de 0,92 suggère qu'il existe une solution factorielle statistiquement acceptable représentant les relations entre les variables (Kaiser, 1974). Le test de sphéricité de Bartlett ( $\chi^2 = 9279,47$ ,  $df = 780$ ,  $p < 0,05$ ) indique que les données se prêtent bien à l'analyse exploratoire.

En se basant sur le critère des valeurs propres de Kaiser ( $> 1$ ), il convient d'extraire sept facteurs dans la solution factorielle avec des valeurs propres respectives de 12,23; 4,85; 3,22; 1,86; 1,70; 1,43; et 1,16. L'ensemble de ces facteurs explique 66,15 % de la variance totale du MSP.

L'analyse de la qualité de représentation des items révèle qu'aucun item n'est sous le critère de rejet de  $< 0,30$  alors que les résultats font ressortir une qualité de représentation allant de 0,44 à 0,79. L'analyse des saturations factorielles démontre également qu'aucun item n'est sous le seuil de  $< 0,30$ . L'analyse de la matrice des types

révèle la présence de 10 items complexes qui sont associés à plus d'un facteur (items 2, 3, 5, 7, 10, 13, 24, 25, 35, 39). Puisque l'écart entre les saturations factorielles sur les différents facteurs est très mince, la décision a été prise de retirer l'ensemble de ces items des analyses.

Les résultats de l'analyse effectuée en retirant ces items révèlent une solution à sept facteurs qui explique 70,13 % de la variance totale. Individuellement les facteurs expliquent respectivement : 31,07 %, 12,95 %, 8,22 %, 5,31 %, 4,83 %, 4,39 %, 3,37 %. Le Tableau 1 (voir Appendice F) présente la saturation factorielle des items. Comme il est possible de voir dans le Tableau 1, les saturations factorielles des items sont toutes au-dessus du seuil  $< 0,30$ , allant de 0,40 à 0,78. Néanmoins, l'analyse de la matrice des types a révélé de nouveau certains items complexes (items 32, 37, 27, 16, 14, 9, 29, 19, 36, 22, 15). Par contre, ces items étaient maintenus puisque la différence entre les saturations factorielle est grande. Au final, on note que le premier facteur comprend plusieurs motivations en un seul regroupement, la motivation intrinsèque à l'accomplissement, la régulation identifiée et la régulation introjectée approche. Un deuxième facteur présente dans un seul regroupement la régulation externe sociale positive et négative. Ensuite, les autres motivations ressortent sur leurs propres facteurs : la régulation externe matérielle positive; la régulation introjectée de type évitement; la motivation intrinsèque à la stimulation, l'amotivation et enfin la régulation externe matérielle négative.

## **Discussion**

Cette première étude visait à présenter la première étape du développement du MSP et rendre compte des analyses psychométriques préliminaires au moyen d'un échantillon de participants adultes en provenant de la population générale.

Les premiers résultats obtenus indiquaient la présence d'items complexes. Face à ce constat, plusieurs items ont été retirés du questionnaire afin de conserver les items ayant les meilleures qualités psychométriques. Ainsi, les items 2, 3, 5, 7, 10, 13, 24, 25, 35 et 39 ont été retirés, réduisant le questionnaire à 30 items.

Le MSP-30 items a été de nouveau analysé et a permis de démontrer que les motivations reliées au perfectionnisme se regroupent en sept facteurs de motivation. Ainsi, le MSP-30 items regroupe les facteurs suivants: 1) motivation intrinsèque à l'accomplissement, régulation identifiée, régulation introjectée d'approche; 2) régulation externe sociale positive et négative; 3) régulation externe matérielle positive; 4) régulation introjectée d'évitement; 5) motivation intrinsèque à la stimulation; 6) amotivation; et 7) régulation externe matérielle négative.

Or, suite à cette seconde analyse, certains items complexes demeurent présents (items 32, 37, 27, 16, 14, 9, 29, 19, 36, 22, 15). Toutefois, la majorité d'entre eux présentent une différence de saturations factorielles suffisamment grande. Ceci nous indique donc ces items doivent être conservés.

À la lumière de ces résultats, certaines modifications au questionnaire seront apportées afin de se rapprocher du modèle de l'autodétermination qui a été utilisé comme point de départ (Deci & Ryan, 1985, 2000). De plus, en regard à la structure factorielle du MSP, il est surprenant que les items liés à la motivation intrinsèque d'accomplissement, la régulation identifiée et la régulation introjectée d'approche se regroupent sous un même facteur. Spécifiquement, en regard au continuum de l'autodétermination, la motivation intrinsèque d'accomplissement relève d'une motivation fortement autodéterminée (voir la Figure 1 à la p. 17). Cependant, la régulation identifiée et la régulation introjectée relèvent d'une motivation extrinsèque (Deci & Ryan, 1985, 2000). Ceci nous permet de conclure que ces items doivent être améliorés afin de correspondre au modèle de l'autodétermination (Deci & Ryan, 1985, 2000). Enfin, il est tout à fait cohérent que l'ensemble des items de régulation externe sociale positive et négative composent un seul facteur, car ils sont proches au plan conceptuel (Deci & Ryan, 1985, 2000). Une seconde étude devra être menée afin d'analyser les modifications qui seront apportées au MSP.



## Étude 2

Le but de la présente étude est de réévaluer la structure du MSP avec les 30 items qui semble avoir présenté les meilleures propriétés psychométriques auprès d'un échantillon non clinique d'adultes. Lors de l'étude 1, des items complexes ont dû être retirés. Par ailleurs, certains items ont été modifiés afin de tenter d'obtenir la structure généralement observée au sein du modèle des motivations de Deci et Ryan (1985, 2000).

## **Méthode**

### **Participants et déroulement**

Le recrutement des participants dans le cadre de cette étude s'est déroulé de la même façon que la première étude. Ainsi, se référer à l'étude 1 pour une description du déroulement de cette étude.

L'échantillon comprenait 260 adultes issus de la population générale. Toutefois, à des fins d'analyse, nous avons sélectionné exclusivement les participants qui présentaient une tendance perfectionniste minimale de 5 pour le domaine choisi. Suite à l'application de ce critère d'inclusion, l'échantillon final comprenait 259 adultes, soit 46 hommes ( $M = 36,43$ ,  $\acute{E}-T = 12,90$ ), et 213 femmes ( $M = 30,85$ ,  $\acute{E}-T = 10,97$ ). L'âge moyen de l'échantillon total est de 31,84 ( $\acute{E}-T = 11,51$ ). L'âge minimum de l'échantillon total est de 18 ans et l'âge maximum est de 76 ans. Parmi ces participants 1,2 % n'ont aucun diplôme d'études, 4,2 % ont un diplôme d'études secondaire, 20,8 % ont un

diplôme d'études collégial, 4,6 % ont un certificat universitaire, 38,1 % ont un baccalauréat, 21,2 % ont une maîtrise et 10,0 % ont un doctorat. 65,4 % des participants sont aux études au moment de l'étude. Pour la majorité des participants, leur langue maternelle est le français (93,8 %).

### **Instruments**

Afin d'obtenir plus d'informations sur l'échantillon étudié, les participants ont d'abord complété un questionnaire sociodémographique. Par la suite, le questionnaire des motivations sous-jacentes au perfectionnisme a été complété.

#### **Questionnaire des motivations sous-jacentes au perfectionnisme (MSP).**

Rappelons ici que l'objectif était de tenter de reproduire les mêmes 10 sous-échelles qui sont utilisées dans le questionnaire original qui ciblait les motivations au travail. Se référer à l'étude 1 pour une description des sous-échelles anticipées pour le MSP.

### **Stratégies d'analyse**

Dans un premier temps, les items 32, 37, 27, 16, 14, 9, 29, 19, 36, 22 et 15 ont été revus et améliorés par la même équipe de chercheur spécialisé dans le domaine des motivations et du perfectionnisme. À la suite de ces modifications, la structure des 30 items est testée à l'aide d'une analyse factorielle exploratoire.

La normalité univariée a d'abord été analysée. Ensuite, la méthode d'extraction du maximum de vraisemblance (*Maximum Likelihood*) avec une méthode de rotation varimax a été effectuée. La décision concernant le nombre de facteurs à conserver dans la solution factorielle se basait sur les mêmes indices que l'étude 1: l'analyse des valeurs propres (Kaiser, 1960), l'analyse du test du coude de Cattell (1996). La décision concernant le retrait ou non d'un item dans la solution factorielle se basait sur trois critères: la variance de l'item (mesurée par sa moyenne et son écart-type), un indice de communalité (*communality*), et une saturation factorielle toute deux plus élevée que 0,30. Ces analyses statistiques ont été menées par l'entremise du logiciel statistique SPSS version 20.0.

## **Résultats**

### **Analyse factorielle exploratoire**

L'analyse de la normalité univariée du MSP a été effectuée. Celle-ci a révélé que l'asymétrie variait -1,66 à 1,09 et l'aplatissement de -1,18 à 2,14. Ces résultats ne représentent aucune forte déviation par rapport à la normalité (Weston & Gore, 2006). La normalité univariée des items étant respectée, l'ensemble des items du MSP a été soumis à la méthode d'extraction du maximum de vraisemblance avec une méthode de rotation varimax. L'indice Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) de mesure de précision de l'échantillonnage de 0,87 suggère qu'il existe une solution factorielle statistiquement acceptable représentant les relations entre les variables (Kaiser, 1974). Le test de

sphéricité de Bartlett ( $\chi^2 = 4101,02$ ,  $df = 435$ ,  $p < 0,05$ ) indique que les données se prêtent bien à l'analyse exploratoire.

En se basant sur le critère des valeurs propres de Kaiser ( $> 1$ ), il convient d'extraire sept facteurs dans la solution factorielle avec des valeurs propres respectives de 8,82; 4,19; 2,43; 1,74; 1,69; 1,20; et 1,10. L'ensemble de ces facteurs explique 70,56 % de la variance total du MSP.

L'analyse de la qualité de représentation des items révèle qu'aucun item n'est sous le critère de rejet de  $< 0,30$  alors que les résultats font ressortir une qualité de représentation allant de 0,38 à 0,79. L'analyse des saturations factorielles démontre également qu'aucun item n'est sous le seuil de  $< 0,30$ . Certains items possèdent une structure plus complexe et corrélient fortement sur plus d'un facteur à la fois. Ainsi, l'analyse de la matrice révèle la présence de 6 items complexes (items 25, 20, 24, 22, 27, 29). Les items 16, 22 et 29 ne sont pas associés au facteur prévu (introjection approche). Spécifiquement, les items 29 et 22 présentent une triple saturation en plus de se regrouper avec le facteur lié à la régulation externe sociale positive et négative. L'item 16, bien qu'il ne présente pas de double saturation, se regroupe avec un item de motivation intrinsèque de type accomplissement et un item de régulation identifiée. En somme, l'ensemble de la structure est difficilement interprétable et cette première analyse exploratoire suggère que la régulation introjectée d'approche semble difficilement interprétée ou conceptualisée avec moins de cohérence par l'ensemble des

participants. Étant donné le bruit que provoquent ces items, la structure du questionnaire est à nouveau testée sans ces items.

Les résultats de l'analyse avec les 27 items retenus révèlent une solution à sept facteurs qui explique 71,75 % de la variance totale. Individuellement les facteurs expliquent respectivement : 27,40 %, 14,95 %, 8,77 %, 6,34 %, 6,07 %, 4,37 %, 3,84 %. Comme il est possible de voir dans le Tableau 2, les saturations factorielles des items sont toutes au-dessus du seuil  $< 0,30$ , allant de 0,40 à 0,78. Le premier facteur semble englober la régulation externe sociale positive et négative. Le deuxième facteur regroupe les items de la motivation intrinsèque à la stimulation et un item de motivation intrinsèque à l'accomplissement. De plus, les items 20 et 24 présentaient une double saturation avec le troisième facteur. Le troisième facteur regroupe les items de motivation intrinsèque à l'accomplissement et deux items de la régulation identifiée. L'item 10 (accomplissement) présente une double saturation avec le facteur 2 qui regroupe des items de motivation intrinsèque. De plus, l'item 8 présente une triple saturation avec les facteurs 1 et 2. Le quatrième facteur regroupe la régulation introjectée de type évitement, et deux de ces items sont en double saturation avec le premier facteur qui regroupe la régulation externe sociale positive et négative. Un de ces items est en double saturation avec le facteur 2 (item 27). Les autres facteurs suivants ressortent dans des regroupements clairs et représente respectivement: 5) la régulation externe matérielle positive; 6) la régulation externe matérielle négative; et 7) l'amotivation.

Tableau 2

*Analyse factorielle exploratoire du MSP-27 items (étude 2)*

Items	Structure à 7 facteurs						
	I	II	III	IV	V	VI	VII
9. parce que ça me permet d'être respecté par les autres.	0,79						
12. parce que ça me permet d'être considéré par certaines personnes.	0,76						
18. pour montrer aux autres ce que je vauX.	0,74						
23. pour éviter de décevoir certaines personnes.	0,67						
30. parce que si ce n'est pas parfait, je pourrais perdre ma réputation.	0,61						
5. parce que ça me permet d'éviter la désapprobation de mes proches.	0,58						
25. parce que ça provoque des sensations agréables chez moi.		0,90					
20. parce que ça me permet de ressentir des émotions que j'aime.		0,77	0,34				
24. parce que je ressens du plaisir quand je me surpasse.		0,65	0,41				
4. parce que me rapprocher de la perfection me fait vivre une énergie agréable.		0,55					
7. parce que ça me permet de m'investir à fond dans ce qui est important pour moi.			0,77				
14. parce que c'est un bon moyen de réaliser mes projets.			0,67				
10. Parce que j'éprouve du plaisir à exceller dans ce que je fais.		0,41	0,65				
8. parce que j'ai de la satisfaction à me sentir de plus en plus compétent.	0,30	0,33	0,64				
28. parce que je m'en voudrais de ne pas faire les choses à la perfection.				0,84			

Tableau 2

*Analyse factorielle exploratoire du MSP-27 items (étude 2) (suite)*

Items	Structure à 7 facteurs						
	I	II	III	IV	V	VI	VII
17. parce que je suis déçu de moi-même lorsque je n'agis pas de façon parfaite.	0,36			0,76			
2. parce que je me sens coupable lorsque je ne peux pas atteindre mes critères de réussite.	0,34			0,53			
27. parce que le perfectionnisme fait partie intégrante de mes valeurs.		0,31		0,49			
11. parce que ça me permet d'accéder à des mentions d'excellence, des trophées, des bonus, etc.					0,84		
19. parce qu'au bout il y a quelque chose à gagner.					0,83		
1. parce que ça me permet de me rapprocher de la première place et des privilèges concrets qui s'y rattachent.					0,64		
6. parce que ça me permet d'éviter des dangers ou des accidents qui pourraient nuire à moi ou à mes proches.						0,81	
21. parce que je m'assure de ne pas provoquer de problèmes qui pourraient nuire à moi ou à mes proches.						0,73	
15. parce que ça me rassure de ne pas briser ou abîmer mes choses par accident.						0,57	
13. même si je n'ai pas de bonnes raisons de les faire.							0,73
3. bien que je ne vois pas ce que cela me donne.							0,71
26. bien que cela ne fasse pas de différence que je les fasse ou non.							0,60



## **Discussion**

Cette seconde étude visait à présenter la deuxième étape du développement du MSP et de rendre compte des analyses psychométriques préliminaires à l'aide d'un échantillon de participants adultes en provenant de la population générale.

Une première analyse exploratoire suggérait que les items de la régulation introjectée d'approche créaient beaucoup de bruit. Après avoir retiré ces items qui présentaient des saturations triples, le MSP a été à nouveau analysé avec 27 items et suggère une structure en sept facteurs plus facilement interprétable. Les facteurs se rapprochent de la structure proposée par la mesure initiale: 1) régulation externe sociale positive et négative; 2) motivation intrinsèque à la stimulation et à l'accomplissement; 3) régulation identifiée et intrinsèque de type accomplissement; 4) régulation introjectée d'évitement (et un item de la régulation identifiée); 5) régulation externe matérielle positive; 6) régulation externe matérielle négative; et 7) amotivation.

Suite à cette seconde analyse, certains items complexes demeurent présents. Spécifiquement, les items 10 (parce que j'éprouve du plaisir à exceller dans ce que je fais), 8 (parce que j'ai de la satisfaction à me sentir de plus en plus compétent), 20 (parce que ça me permet de ressentir des émotions que j'aime), 24 (parce que je ressens du plaisir quand je me surpasse), 17 (parce que je suis déçu de moi-même lorsque je n'agis pas de façon parfaite), 2 (parce que je me sens coupable lorsque je ne peux pas atteindre mes critères de réussite) et 27 (parce que le perfectionnisme fait partie intégrante de mes

valeurs) présentent des doubles ou des triples itérations. La majorité de ces items seront conservés ainsi, car les différences entre les saturations factorielles étaient grandes. De plus, dans tous les cas, les items se regroupaient sous des facteurs proches d'un point de vue conceptuel sur le continuum de motivation. Seul l'item 27 sera modifié, car d'un point de vue théorique, il s'agit de deux types de motivation distincte où le niveau d'autodétermination n'est pas le même (Deci & Ryan, 1985, 2000).

Enfin, en ce qui concerne les facteurs 5, 6, 7, l'ensemble des items se regroupe tel que prédit et correspond au modèle de l'autodétermination (Deci & Ryan, 1985, 2000). Ainsi, la structure actuelle présente certaines particularités lorsqu'elle est comparée au modèle de l'autodétermination (Deci & Ryan, 1985, 2000). Certaines modifications seront donc apportées et une troisième analyse factorielle sera effectuée afin d'évaluer les qualités psychométriques du MSP.

### Étude 3

La présente étude visait l'exploration de la structure factorielle de la version révisée du MSP-27 items. Rappelons que les items liés à la régulation introjectée de type approche ont été retirés, car ils ne se regroupaient pas selon ce qui était attendu en regard au modèle de l'autodétermination et en raison de leurs triples saturations (Deci & Ryan, 1985, 2000). En outre, l'ancien item 27 (qui dorénavant correspond à l'item 23) a été modifié, car la différence de saturation était mince. Ainsi, cette troisième étude permettra de préciser les qualités psychométriques du questionnaire de cette version améliorée auprès d'un échantillon adulte non clinique. Spécifiquement, les statistiques descriptives de l'échantillon, la structure factorielle et la cohérence interne du MSP seront présentées.

## **Méthode**

### **Participants et déroulement**

Les données de la présente étude sont le résultat de la fusion de deux échantillons pour lesquels les critères d'inclusions et les modalités de recrutement sont les mêmes. Se référer à l'étude 1 pour une description du déroulement de cette étude.

L'échantillon comprenait 200 adultes issus de la population générale. Toutefois, à des fins d'analyse tous les participants non perfectionnistes (soit tous les participants ne qualifiant leur perfectionnisme inférieur à 5 à la deuxième question du MSP) ont été

retirés. Ainsi, l'échantillon final comprenait 199 adultes, soit 54 hommes ( $M = 46,07$ ,  $\acute{E}-T = 15,72$ ), et 145 femmes ( $M = 38,21$ ,  $\acute{E}-T = 14,04$ ). L'âge moyen de l'échantillon total est de 40,35 ( $\acute{E}-T = 14,90$ ). L'âge minimum de l'échantillon total est de 18 ans et l'âge maximum est de 79 ans. Parmi ces participants 0,5 % n'ont aucun diplôme d'études, 14,7 % ont un diplôme d'études secondaire, 21,5 % ont un diplôme d'études collégial, 9,9 % ont un certificat universitaire, 29,3 % ont un baccalauréat, 19,9 % ont une maîtrise et 4,2 % ont un doctorat. Au sein de l'échantillon, 16,9 % sont des étudiants. Pour la majorité des participants, leur langue maternelle est le français (98,0 %).

### **Instruments**

Afin d'obtenir plus d'informations sur l'échantillon étudié, les participants ont d'abord complété un questionnaire sociodémographique. Par la suite, le questionnaire des motivations sous-jacentes au perfectionnisme a été complété.

#### **Questionnaire des motivations sous-jacentes au perfectionnisme (MSP).**

Rappelons ici que l'objectif est de tenter de reproduire les mêmes 10 sous-échelles qui sont utilisées dans le questionnaire original qui ciblait les motivations au travail. Se référer à l'étude 1 pour une description des sous-échelles anticipées pour le MSP.

## Stratégies d'analyse

La normalité univariée a d'abord été analysée. Par la suite, dans le but d'explorer la structure factorielle du MSP-27 items, une analyse factorielle exploratoire a été conduite. La méthode d'extraction des facteurs en axes principaux (*Principal Axis Factoring*) a été utilisée. Puisqu'il était attendu que les facteurs soient corrélés entre eux, une méthode de rotation oblique de type Promax a été privilégiée. La décision concernant le nombre de facteurs à conserver dans la solution factorielle se basait sur deux indices: l'analyse des valeurs propres (Kaiser, 1960), l'analyse du test du coude de Cattell (1996). La décision concernant le retrait ou non d'un item dans la solution factorielle se basait sur trois critères: la variance de l'item (mesurée par sa moyenne et son écart-type), un indice de communalité (*communality*), et une saturation factorielle toute deux plus élevée que 0,30. Finalement, la fidélité du questionnaire a été évaluée à l'aide de l'indice  $\alpha$  de Cronbach.

## Résultats

### Analyse factorielle exploratoire

L'analyse de la normalité univariée du MSP a été effectuée. Celle-ci a révélé que l'asymétrie variait -1,32 à 0,983 et l'aplatissement de -1,14 à 1,82. Ces résultats ne représentent aucune forte déviation par rapport à la normalité (Weston & Gore, 2006). La normalité univariée des items étant respectée, l'ensemble des items du MSP a été soumis à la méthode d'extraction factorisation en axes principaux. Puisqu'il est attendu que les facteurs soient corrélés entre eux, une rotation oblique (promax) a été privilégiée.

L'indice Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) de mesure de précision de l'échantillonnage était de 0,85 indiquant un degré méritoire de relations entre les variables (Kaiser, 1974). Le test de sphéricité de Bartlett ( $\chi^2 = 3152,78$ ,  $df = 351$ ,  $p < 0,05$ ) indique que les données se prêtent bien à l'analyse exploratoire.

En se basant sur le critère des valeurs propres de Kaiser ( $> 1$ ), il convient d'extraire sept facteurs dans la solution factorielle avec des valeurs propres respectivement de 8,11; 4,07; 2,63; 1,53; 1,31; 1,22; et 1,04. L'ensemble de ces facteurs explique 64,83 % de la variance total du MSP.

L'analyse de la qualité de représentation des items révèle qu'aucun item n'est sous le critère de rejet de  $< 0,30$  alors que les résultats font ressortir une qualité de représentation allant de 0,48 à 0,84. L'analyse des saturations factorielles démontre également qu'aucun item n'est sous le seuil de  $< 0,30$ . L'analyse de la matrice des types cependant révèle la présence de 3 items complexes (item 8, 10, 26). Les items 8 (parce que j'ai de la satisfaction à me sentir de plus en plus compétent) et 10 (parce que j'éprouve du plaisir à exceller dans ce que je fais) seront retirés, car l'écart entre les saturations factorielles sur les différents facteurs sont très mince. L'item 26 (parce que je m'en voudrais de ne pas faire les choses à la perfection) sera par contre conservé pour les analyses suivantes puisque la différence entre les saturations factorielles était grande.

Les résultats de l'analyse avec les items 8 et 10 en moins sont essentiellement similaires à ceux obtenus précédemment. La solution à sept facteurs explique 65,14 % de la variance totale. Individuellement les facteurs expliquent respectivement : 28,11 %, 13,38 %, 9,02 %, 4,51 %, 3,99 %, 3,61 %, 2,52 %. Le Tableau 3 présente les statistiques descriptives pour chaque item, la qualité de représentation, ainsi que la saturation factorielle des items. Comme il est possible de voir dans le Tableau 3, les qualités de représentations des items sont toutes au-dessus du seuil  $< 0,30$ , allant de 0,47 à 0,85. Les saturations factorielles démontrent également de bons indices allant de 0,51 à 0,90. De plus, l'analyse de la matrice des types n'a révélé aucun item complexe. Finalement, l'évaluation des corrélations entre les facteurs révèle des corrélations allant de faibles à modérées (-0,02 à 0,54) démontrant l'existence d'une relation entre les facteurs. Au final, le premier facteur regroupe la régulation externe sociale positive et négative. Le deuxième facteur regroupe la motivation intrinsèque à la stimulation et un item de motivation intrinsèque à l'accomplissement. Le troisième facteur représente la régulation externe matérielle positive, le quatrième la régulation externe matérielle négative. Enfin, les trois derniers facteurs représentent respectivement la régulation introjectée, la régulation identifiée et l'amotivation.



Tableau 3

*Analyse factorielle confirmatoire du MSP25 items (étude 3)*

Items	Structure à 7 facteurs						
	I	II	III	IV	V	VI	VII
9. parce que ça me permet d'être respecté par les autres.	0,87						
12. parce que ça me permet d'être considéré par certaines personnes.	0,83						
17. pour montrer aux autres ce que je vauX.	0,75						
21. pour éviter de décevoir certaines personnes.	0,74						
5. parce que ça me permet d'éviter la désapprobation de mes proches.	0,63						
27. parce que si ce n'est pas parfait, je pourrais perdre ma réputation.	0,55						
23. parce que ça provoque des sensations agréables chez-moi.		0,90					
19. parce que ça me permet de ressentir des émotions que j'aime.		0,85					
4. parce que me rapprocher de la perfection me fait vivre une énergie agréable.		0,75					
22. parce que je ressens du plaisir quand je me surpasse.		0,72					
11. parce que ça me permet d'accéder à des mentions d'excellence, des trophées, des bonus, etc.			0,89				
18. parce qu'au bout il y a quelque chose à gagner (p. ex. : médaille, mention d'excellence, prix, argent, bourse d'études, bonus, prime salariale, prime de rendement).			0,86				
1. parce que ça me rapproche de la première place et des privilèges concrets qui s'y rattachent.			0,67				

Tableau 3

*Analyse factorielle confirmatoire du MSP25 items (étude 3) (suite)*

Items	Structure à 7 facteurs						
	I	II	III	IV	V	VI	VII
20. parce que je m'assure de ne pas provoquer de problèmes qui pourraient nuire à moi ou mes à proches.				0,87			
6. parce que ça me permet d'éviter des dangers ou accidents qui pourrait nuire à moi ou mes à proches.				0,73			
15. parce que ça me rassure de ne pas briser ou abîmer mes choses par accident.				0,66			
16. parce que je suis déçu de moi-même lorsque je n'agis pas de façon parfaite.					0,87		
26. parce que je m'en voudrais de ne pas faire les choses à la perfection.					0,81		
2. parce que je me sens coupable lorsque je ne peux pas atteindre mes critères de réussite.					0,62		
14. parce que c'est un bon moyen de réaliser mes projets.						0,77	
25. parce que le perfectionnisme fait partie intégrante de mes valeurs.						0,77	
7. parce que ça me permet de m'investir à fond dans ce qui est important pour moi.						0,51	
13. même si je n'ai pas de bonnes raisons de les faire.							0,80
24. bien que cela ne fasse pas de différence que je me lance dans le perfectionnisme ou non.							0,73
3. bien que je ne vois pas ce que cela me donne.							0,61

### **Analyse de la fidélité**

Afin d'évaluer la fidélité de l'échelle, la cohérence interne des items de ces facteurs a été analysée. La cohérence interne de chacun des facteurs, les coefficients calculés pour les sous-échelles sont respectivement de: 1) 0,89; 2) 0,90; 3) 0,82; 4) 0,88; 5) 0,81; 6) 0,84; et 7) 0,76.

### **Discussion**

L'objectif de cette étude était d'explorer la structure factorielle du questionnaire MSP-27 items et pour lequel un item avait été clarifié (l'item 27 qui dorénavant correspond à l'item 23). Tel que prédit, les résultats de l'analyse factorielle exploratoire ont fait ressortir une structure à sept facteurs. La première analyse exploratoire a cependant révélé la présence de trois items complexes. Les items 8 (parce que j'ai de la satisfaction à me sentir de plus en plus compétent) et 10 (parce que j'éprouve du plaisir à exceller dans ce que je fais) ont été retirés, car l'écart entre les saturations factorielles sur les différents facteurs était très mince. Ces deux items étaient liés à la motivation intrinsèque de type accomplissement.

L'évaluation de la matrice des types de la seconde analyse factorielle a finalement révélé une structure simple dans laquelle tous les itemsaturent sur leur facteur respectif : 1) régulation externe sociale positive et négative; 2) motivation intrinsèque; 3) régulation externe matérielle positive; 4) externe matérielle négative; 5) régulation introjectée; 6) régulation identifiée; et 7) amotivation.

Il importe de souligner que le premier facteur, soit la régulation externe sociale, regroupe les items positifs et négatifs. Or la structure de la mesure originale de motivation au travail (Forest et al., 2010; Gagné et al., 2010) séparait les items positifs et négatifs en deux facteurs distincts. Au plan théorique, l'ensemble de ces items permettait de mesurer un même concept, soit la régulation externe sociale. Dans le domaine du travail, il semble que la population fasse la différence entre l'évitement de la désapprobation des autres (régulation externe sociale négative) et le besoin de réaliser les attentes des autres (régulation externe sociale positive). Ce ne serait pas le cas dans le domaine du perfectionnisme.

Il est également nécessaire de mentionner que le second facteur, soit la motivation intrinsèque, regroupe les items de motivation intrinsèque de type stimulation et d'accomplissement. Bien que d'un point de vue théorique il soit possible de distinguer ces deux types, il semble que d'un angle statistique, cette nuance ne soit pas aussi perceptible. Il s'avère aussi que les items de la motivation intrinsèque à l'accomplissement ont tous été retirés étant donné leurs plus faibles propriétés et leur tendance à s'associer à la motivation identifiée. On pourrait croire que ce concept s'avère trop proche de la régulation identifiée dans le domaine du perfectionnisme. Globalement, le choix de ces retraits semble avoir favorisé une structure claire qui se rapproche de la théorie de l'autodétermination (Deci & Ryan, 1985, 2000).

Quelques limites de cette étude doivent être soulevées. Premièrement, la majorité de femmes dans l'échantillon et la forte proportion d'étudiants. Deuxièmement, les résultats ne peuvent être généralisés à d'autres populations. D'autres études devront évaluer le MSP-25 items dans d'autres populations. Troisièmement, d'autres types de validité (p. ex. : validité convergente et discriminante) devront être évalués avant de conclure que le MSP est un questionnaire valide. Finalement, un seul indice de fidélité a été utilisé dans cette étude. D'autres études devront tester d'autres types de fidélité comme la stabilité temporelle par exemple.

En conclusion, cette version du MSP à 25 items semble prometteuse dans l'évaluation des motivations sous-jacentes au perfectionnisme. Les données préliminaires de cette étude démontrent qu'il possède de bonnes qualités psychométriques quant à sa validité de construit, et de bons indices de fidélité. Il importe maintenant de confirmer la structure de cette version finale dans un nouvel échantillon. L'analyse factorielle exploratoire a permis de tester la présence de facteurs cohérents avec le modèle des motivations, mais ne permet pas de tester la présence de facteurs latents. Par exemple, on pourrait s'attendre à voir des facteurs latents regroupant toutes les motivations extrinsèques (externe, introjectée, identifiée) ou des regroupements de motivations considérées comme étant autodéterminés ou non. Enfin, il importe aussi de tester la validité convergente et divergente des sous-échelles avec des mesures de fonctionnement.

## Étude 4

L'objectif de la présente étude était de confirmer la structure du MSP dans sa version à 25 items. Les analyses effectuées lors de la troisième étude ont permis de conclure que le MSP-25 items possède de bonnes qualités psychométriques, en regard à sa validité de construit, et de bons indices de fidélité. Ainsi, cette étude porte sur la confirmation de la structure auprès d'un échantillon adulte non clinique. Les hypothèses centrales sont les suivantes: 1) le MSP sera composé de 7 sous-échelles (1- régulation externe sociale; 2- motivation intrinsèque; 3- régulation externe matérielle positive; 4- régulation externe matérielle négative; 5- régulation introjectée; 6- régulation identifiée; et 7- amotivation); et 2) le MSP sera constitué de deux facteurs latents (1- facteur latent autodéterminé regroupant les facteurs régulation identifiée et motivation intrinsèque; et 2- facteur latent non autodéterminé regroupant les facteurs régulation externe sociale positive et négative, régulation externe matérielle positive, régulation externe matérielle négative, régulation introjectée et amotivation).

Des analyses corrélationnelles seront effectuées afin de tester la validité convergente et divergente des sous-échelles avec des mesures de fonctionnement. Une mesure de flexibilité psychologique, de satisfaction de vie et de perfectionnisme seront utilisées. D'abord, la flexibilité psychologique peut être définie comme étant la capacité d'élaborer de nouvelles procédures lorsqu'un individu est confronté à une situation où les stratégies disponibles sont adéquates afin de générer une réponse adaptée

(Clément, 2006). Ce concept jouerait un rôle médiateur au sein du perfectionnisme (Ferrari & Mautz, 1997; Flett et al., 1995; Kobori et al., 2009; Stoeber & Otto, 2006). Il pourrait faire varier le degré de recherche de perfection et il influencerait les répercussions associées au perfectionnisme. Spécifiquement, l'individu recherchant de hauts standards présenterait une meilleure flexibilité psychologique que ceux ayant des préoccupations perfectionnistes (Langlois, Vanasse-Larochelle, Roy, Aubé, & Bineau, 2009). Sachant que le facteur latent autodéterminé est davantage associé à la recherche de hauts standards et que le facteur non-autodéterminé est plutôt associé aux préoccupations perfectionnistes, l'hypothèse suivante était soulevée: les échelles composant le facteur latent autodéterminé corrélent positivement avec le questionnaire de flexibilité psychologique (validité convergente) alors que les échelles composant le facteur non autodéterminé corrélent négativement avec le questionnaire de flexibilité psychologique (validité divergente).

Ensuite, une mesure de satisfaction de vie a par la suite été utilisée. Des études ont démontré que la recherche de hauts standards pouvait engendrer des retombées positives, dont la satisfaction de vie (Slade & Owens, 1998; Stoeber & Otto, 2006) alors que les préoccupations perfectionnistes seraient corrélées négativement avec la satisfaction de vie (Hewitt & Flett, 1991a, 1991b). Dans la présente étude il est attendu que le questionnaire de la satisfaction de vie soit corrélé positivement avec les facteurs avec les échelles composants le facteur latent autodéterminé ainsi que le facteur latent autodéterminé (validité convergente) alors que les échelles composants le facteur non



autodéterminé ainsi que le facteur latent non autodéterminé corrélent négativement avec l'échelle de satisfaction de vie (validité divergente).

Enfin, la validité convergente et divergente sera mesurée par l'entremise d'un questionnaire portant sur le perfectionnisme (QP-R). Cette mesure permet d'identifier la recherche de hauts standards personnels (réfère aux retombées positives du perfectionnisme) et les préoccupations perfectionnistes (réfère aux conséquences négatives du perfectionnisme). La validité convergente et divergente sera mesurée par l'entremise des corrélations partielles. Cette analyse permettra de contrôler la part commune de variance habituellement observée entre la recherche de hauts standards et la tendance perfectionnisme présente au sein du questionnaire (Blankstein et al., 2008). En regard à cette analyse et il est attendu qu'une association linéaire positive soit obtenue entre la recherche de hauts standards et les échelles qui composent le facteur latent autodéterminé et une association linéaire négative soit obtenue entre la tendance perfectionniste et les échelles qui composent le facteur latent autodéterminé. Par ailleurs, les analyses devraient supporter une corrélation positive entre la tendance perfectionniste et les échelles qui composent le facteur latent non autodéterminé, en plus d'obtenir une corrélation négative entre la recherche de hauts standards et les échelles qui composent le facteur latent non autodéterminé.

## Méthode

### Participants et déroulement

Les données de la présente étude sont le résultat de la fusion de deux échantillons pour lesquels les critères d'inclusions et les modalités de recrutement sont les mêmes. Se référer à l'étude 1 pour une description du déroulement de cette étude.

L'échantillon comprenait 249 adultes issus de la population générale. Toutefois, à des fins d'analyse tous les participants non perfectionnistes (soit tous les participants ne qualifiant leur perfectionnisme inférieur à 5 à la deuxième question du MSP) ont été retirés. Ainsi, l'échantillon final comprenait 244 adultes, soit 47 hommes ( $M = 34,30$ ,  $\acute{E}-T = 15,21$ ), et 197 femmes ( $M = 31,56$ ,  $\acute{E}-T = 12,47$ ). L'âge moyen de l'échantillon total est de 32,09 ( $\acute{E}-T = 13,05$ ). L'âge minimum de l'échantillon total est de 18 ans et l'âge maximum est de 69 ans. Parmi ces participants 4,1 % n'ont aucun diplôme d'étude, 18,1 % ont un diplôme d'étude secondaire, 25,9 % ont un diplôme d'étude collégial, 20,2 % ont un certificat universitaire, 25,9 % ont un baccalauréat, 4,1 % ont une maîtrise et 1,6 % ont un doctorat. Pour la majorité des participants, leur langue maternelle est le français (98,3 %).

### Instruments

Outre un questionnaire sociodémographique, les participants ont complété le MSP et d'autres mesures de fonctionnement.

**Questionnaire des motivations sous-jacentes au perfectionnisme (MSP, Cossette & Langlois, 2013).** Le MSP est composé de 25 items se regroupant selon sept sous-échelles: 1) motivation intrinsèque; 2) régulation identifiée; 3) régulation introjectée; 4) régulation externe sociale; 5) régulation externe matérielle positive; 6) régulation externe matérielle négative; et 7) amotivation. Les participants doivent répondre aux questions selon une échelle de type Likert allant de *Ne me correspond pas du tout* (1) à *Me correspond exactement* (7). Avant de compléter ces questions, le participant est invité à identifier le domaine dans lequel il se considère le plus perfectionniste et elle doit évaluer, sur une échelle en 10 points, son niveau de perfectionnisme dans ce domaine : *Je ne suis pas du tout perfectionnisme* (0) à *Le perfectionnisme me correspond tout à fait* (10). Par la suite, elle se réfère à ce domaine de perfectionnisme pour évaluer les items du MSP. Se référer aux Appendice A et B afin d'obtenir le MSP-25 items et la clé de correction du MSP-25 items.

**Questionnaire sur le perfectionnisme-révisé (QP-R, Langlois et al., 2007, 2010).** Cette mesure évalue le perfectionnisme et comporte 20 items. L'inventaire est constitué de deux sous-échelles : 1) la recherche de hauts standards personnels (réfère aux retombées positives du perfectionnisme); et 2) les préoccupations perfectionnistes (réfère aux conséquences négatives du perfectionniste). Les participants doivent répondre selon une échelle de type Likert allant de *Ne me décrit pas du tout* (1) à *Me décrit tout à fait* (5). Les analyses ont démontré une bonne consistance interne pour l'échelle de hauts standards ( $\alpha = 0,80$ ), une très bonne consistance interne pour l'échelle

de tendance perfectionniste ( $\alpha = 0,94$ ). Se référer à l'Appendice C pour en savoir plus sur la structure en deux sous-échelles de ce questionnaire qui a été confirmée statistiquement (Langlois et al., 2010).

Des analyses de régressions multiples seront également proposées. Ces analyses permettront de déterminer dans quelle mesure les facteurs latents et les sous-échelles du MSP permettent de prédire les sous-échelles du QP-R.

**Inventaire de flexibilité psychologique (Dennis & Vander Wal, 2009).** Composé de 20 items, cette mesure évalue le niveau de flexibilité psychologique. L'inventaire est constitué de trois sous-échelles : 1) la tendance à percevoir les situations difficiles comme contrôlables; 2) la capacité à percevoir; et 3) la capacité à générer de multiples solutions alternatives à des situations difficiles. Les participants doivent répondre sur une échelle allant de *Fortement en désaccord* (1) à *Fortement en accord* (7). La consistance interne des items de cet inventaire se situe entre 0,78 et 0,85. Une version française a été validée par l'entremise de la méthode de traduction inverse. La validité convergente est jugée satisfaisante (Vanasse-Larochelle, Roy, Aubé, & Langlois, 2009). Dans cette étude, un score global de flexibilité psychologique sera utilisé. Se référer à l'Appendice D afin d'obtenir l'inventaire de flexibilité psychologique.

**Questionnaire de satisfaction de vie (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985).** Cette mesure est composée de cinq items composant un seul facteur. Les

participants sont amenés à répondre aux questions selon une échelle de type Likert de 7 points allant de *Fortement en désaccord* (1) à *Tout à fait d'accord* (7). Cette mesure a révélé une excellente consistance interne suite à une corrélation test-retest sur une période de deux mois. Le premier coefficient alpha était 0,82 et le second 0,87. Le résultat global de cette mesure est corrélé positivement avec les échelles de bien-être subjectif : *Self- Anchoring Ladder* (Cantril, 1965) et *Affect Balance Scale* (Bradburn, 1969). Se référer à l'Appendice E afin d'obtenir le questionnaire de satisfaction de vie.

### **Stratégies d'analyse**

La normalité univariée a d'abord été analysée. Par la suite, afin de tester plus en détail l'ajustement de la structure factorielle du MSP aux données, une analyse confirmatoire a été conduite. De façon cohérente avec le modèle de l'autodétermination (Deci & Ryan, 1985, 2000), un facteur de second ordre appelé facteur latent non autodéterminé a été ajouté au modèle. Celui-ci regrouperait la régulation externe sociale, la régulation introjectée, la régulation externe matérielle positive, la régulation externe matérielle négative et l'amotivation. Un autre facteur de second ordre appelé facteur latent autodéterminé a été ajouté au modèle et devrait regrouper la motivation intrinsèque et la régulation identifiée. De plus, des covariations entre les facteurs latents (autodéterminé et non autodéterminé) ont été ajoutées, puisqu'il est attendu que ces facteurs soient corrélés entre eux. Finalement, une covariation entre la sous-échelle régulation externe matérielle positive et régulation externe matérielle négative a été ajoutée au modèle. Puisque ces construits se positionnent relativement au même endroit

au sein du continuum, il était attendu que leurs erreurs de mesure soient fortement corrélées entre elles (voir la Figure 1 à la p. 17). Les analyses ont été conduites à l'aide du logiciel MPlus6. Puisque les données sont ordinales, l'analyse du modèle s'est basée sur les corrélations polychoriques, à l'aide de la méthode d'estimation *Weighted Least Squares of Means and Variance (WLSMV)*. Afin de s'assurer d'un bon ajustement du modèle, plusieurs indices d'ajustements ont été examinés et ils sont basés sur les recommandations faites par Hu et Bentler (1999). Le chi-carré normalisé (*normed chi-square*) calculé en divisant la valeur du chi-carré par son degré de liberté. Cet indice est moins sensible à la grandeur de l'échantillon, et contrairement au chi-carré, ne surestime pas les mauvais ajustements du modèle (Bollen, 1989). Une valeur de 5 et moins est un signe d'un ajustement acceptable du modèle; *Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA)* généralement une valeur plus petite que 0,06 suggère des erreurs raisonnables d'ajustement du modèle; les indices *Comparative Fit Index (CFI)* et *Tucker-Lewis Index (TLI)* nécessite des valeurs au-dessus de 0,95 afin de conclure à un ajustement acceptable du modèle.

Les validités convergentes et divergentes ont été évaluées en examinant les corrélations de chaque sous-échelle du MSP-25 items avec des construits mesurant des variables similaires (validité convergente), ainsi que des construits mesurant des variables différentes pour la validité divergente. Pour ce faire, une mesure de flexibilité psychologique, de satisfaction de vie et de perfectionnisme (QP-R) seront utilisées.

Des analyses de régression linéaire multiple seront effectuées afin de connaître dans quelle mesure les motivations sous-jacentes au perfectionnisme et les facteurs latents du MSP-25 items corréleront avec les sous-échelles du QP-R. Il est prédit que le facteur latent autodéterminé ainsi que les sous-échelles du MSP-25 items motivation intrinsèque et régulation identifiée, permettent d'expliquer en grande partie la variance de l'échelle QP-R hauts standards. En outre, il est prédit que le facteur latent non-autodéterminé ainsi que les sous-échelles du MSP régulation introjectée, régulation externe sociale, régulation externe matérielle positive, régulation externe matérielle négative et l'amotivation, permettent d'expliquer en grande partie la variance de l'échelle QP-R préoccupations perfectionnistes.

Finalement, la fidélité du questionnaire a été évaluée à l'aide de l'indice  $\alpha$  de Cronbach.

## **Résultats**

### **Analyse de la normalité**

L'analyse de la normalité univariée du MSP a été effectuée. Celle-ci a révélé que l'asymétrie variait -1,46 à 0,88 et l'aplatissement de -1,39 à 2,29. Ces résultats ne représentent aucune forte déviation par rapport à la normalité (Weston & Gore, 2006).

### **Analyse factorielle confirmatoire**

Le chi-carré obtenu avec la méthode d'estimation WLSMV est de 944,68 avec 266 comme degré de liberté  $p < 0,05$ . La valeur du chi-carré normalisé obtenu de la division du chi-carré par son degré de liberté est de 3,55 indiquant un ajustement acceptable du modèle. Les indices CFI et TLI démontrent des ajustements admissibles du modèle avec des valeurs respectives de 0,94 et 0,93. Finalement, l'indice RMSEA suggère un ajustement moyen du modèle avec une valeur de 0,085, I.C. 90 % [0,079-0,091]. Ces indices démontrent globalement un ajustement adéquat du modèle. De façon plus spécifique, une évaluation post-hoc des indices de modifications du modèle n'a révélé la présence d'aucun ajustement pouvant améliorer significativement l'ajustement du modèle aux données indiquant ainsi que dans l'ensemble les relations entre les indicateurs ont été bien reproduites.

La Figure 2 présente les résultats des différents paramètres estimés du modèle, les covariations entre les facteurs ainsi que le pourcentage de variance ( $R^2$ ) pour chaque sous-échelle.



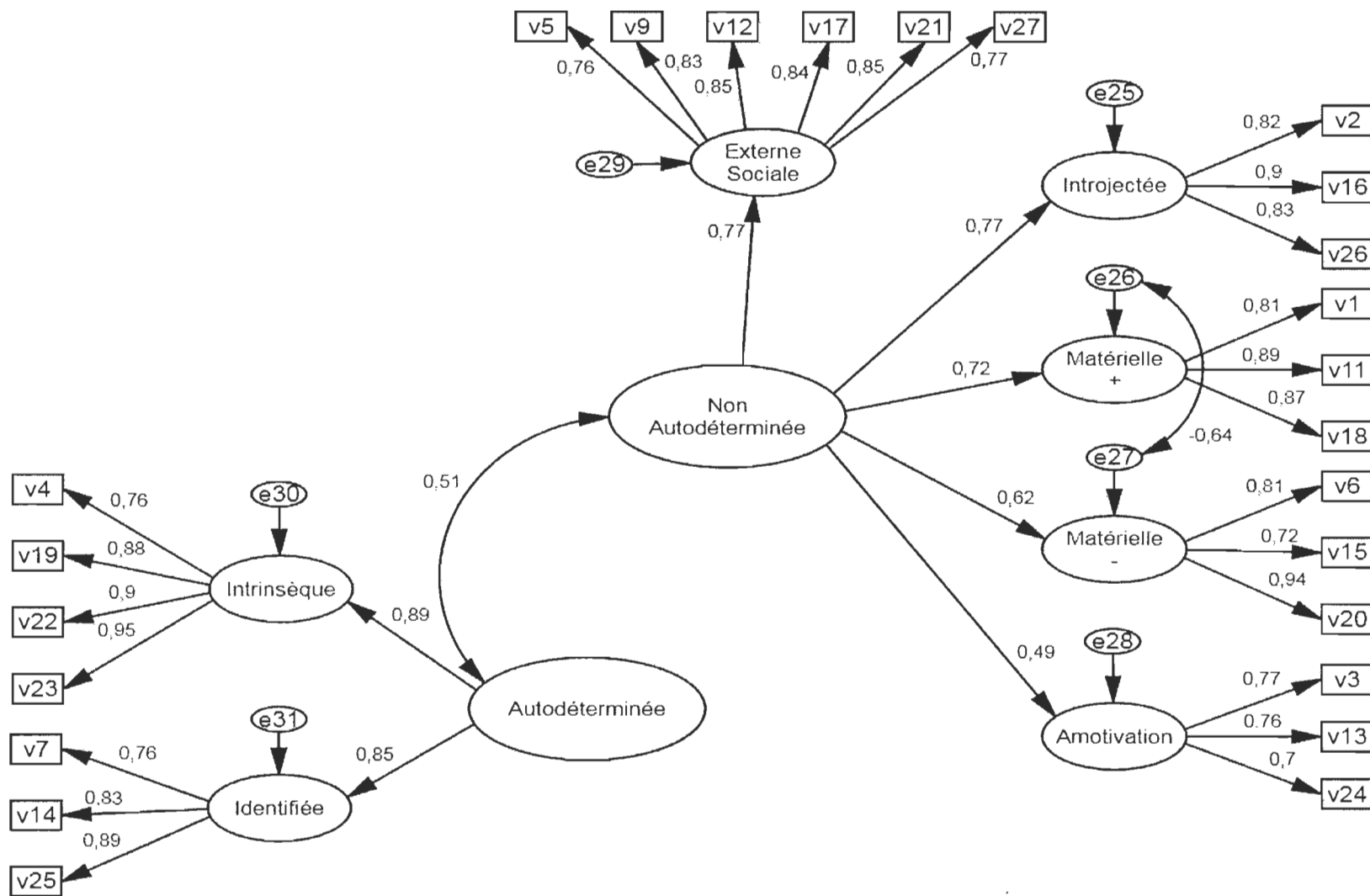


Figure 2. Analyse confirmatoire du MSP-25 items.

### **Validité de construit, convergente et divergente**

**Analyses corrélationnelles.** Le Tableau 4 présente les résultats des corrélations entre les sous-échelles du MSP et les mesures de fonctionnements. Tel que prédit, les motivations ont tendance à corrélérer plus fortement avec les motivations voisines sur le continuum. La régulation externe matérielle positive fait exception à cette règle en corrélant plus fortement avec la régulation identifiée et la motivation intrinsèque.

Par ailleurs, les résultats présentent aussi des relations significatives et modérées entre la flexibilité psychologique et certaines motivations. D'abord, les résultats démontrent une relation positive avec la régulation identifiée et une tendance avec la motivation intrinsèque (non significatif en raison de la correction de Bonferroni). Les résultats démontrent aussi une relation négative avec la régulation externe sociale. La qualité de vie est négativement corrélée avec la régulation introjectée et la régulation externe sociale.

Enfin, les résultats présentent également des relations significatives et modérées avec certaines sous-échelles du MSP et le sexe et l'âge. Ainsi, ces deux variables devront être contrôlées lors des analyses de régressions multiples.

Tableau 4

*Corrélations des sous-échelles du MSP-25 items et des variables de fonctionnement*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. Motivation intrinsèque	-										
2. Régulation identifiée	0,65*	-									
3. Régulation introjectée	0,39*	0,40*	-								
4. Régulation externe matérielle négative	0,22*	0,23*	0,26*	-							
5. Régulation externe matérielle positive	0,37*	0,46*	0,33*	0,12	-						
6. Régulation externe sociale	0,28*	0,32*	0,54*	0,47*	0,26*	-					
7. Amotivation	0,11	0,06	0,36*	0,40*	0,12	0,65*	-				
8. Flexibilité psychologique	0,15	0,24*	-0,09	-0,01	0,03	-0,20*	-0,13	-			
9. Satisfaction de vie	0,04	0,04	-0,19*	-0,15	-0,02	-0,27*	-0,11	0,38*	-		
10. Âge	-0,01	-0,09	-0,12	-0,17*	-0,27*	-0,13*	0,02	0,11	0,12	-	
11. Sexe	0,02	0,02	0,21*	-0,11	0,05	0,06	-0,08	-0,01	-0,10	-0,10	-
<i>M</i>	20,66	15,55	13,41	8,56	10,20	23,33	8,60	100,87	24,73	32,03	1,80
<i>É-T</i>	5,73	4,31	5,31	5,20	5,38	10,21	4,31	16,78	7,88	13,12	0,40

*Note.* Motivation intrinsèque : items 4, 19, 22, 23; Régulation identifiée : items 7, 14, 25; Régulation introjectée : items 2, 16, 26; Régulation externe matérielle négative : items 6, 15, 20; Régulation externe matérielle positive : items 1, 11, 18; Régulation externe sociale positive et négative : items 5, 9, 12, 17, 21, 27.

\*  $p < 0,05$ .

Le Tableau 5 présente les résultats des corrélations entre les facteurs latents du MSP avec la flexibilité psychologique et la satisfaction de vie. D'abord, le facteur latent autodéterminé présente une corrélation positive et modérée avec la flexibilité psychologique et le facteur latent non autodéterminé démontrent une corrélation négative et modérée avec la satisfaction de vie.

**Analyses de corrélations partielles.** Des analyses de corrélations partielles ont été effectuées afin de déterminer la force d'association linéaire entre les échelles QP-R préoccupations perfectionnistes et QP-R hauts standards, les facteurs latents et les sous-échelles du MSP. Le Tableau 6 présente les résultats de ces analyses. D'abord, lorsque les préoccupations perfectionnistes sont contrôlées, les hauts standards perfectionnistes sont corrélés positivement et modérément avec la motivation intrinsèque et la régulation identifiée ainsi que le facteur latent autodétermination. Les hauts standards personnels sont corrélés négativement avec le facteur latent non autodéterminé. Lorsque les hauts standards sont contrôlés, les préoccupations perfectionnistes sont corrélées positivement avec la régulation externe matérielle positive, l'amotivation, la régulation externe matérielle négative, la régulation externe sociale et le facteur latent non autodéterminé.

Tableau 5

*Corrélations entre les facteurs latents (autodéterminé et non autodéterminé) du MSP-25 items et les mesures de fonctionnement (satisfaction de vie et flexibilité psychologique)*

	Satisfaction de vie	Flexibilité psychologique
Facteur latent autodéterminé	0,06	0,21*
Facteur latent non autodéterminé	-0,22*	-0,18

*Note.* Facteur latent autodéterminé : Motivation intrinsèque, Régulation identifiée; Facteur latent non autodéterminé : régulation introjectée, régulation externe sociale positive et négative, régulation externe matérielle négative, régulation externe matérielle positive, amotivation.

\*  $p < 0,05$

Tableau 6

*Coefficients de corrélations partielles QP-R hauts standards et QP-R préoccupations perfectionnistes*

	QP-R hauts standards <sup>a</sup>	QP-R préoccupations perfectionnistes <sup>b</sup>
Motivation intrinsèque	0,24*	0,15
Régulation identifiée	0,32*	0,05
Régulation introjectée	0,06	0,64*
Régulation externe matérielle négative	0,02	0,23*
Régulation externe matérielle positive	0,13	0,20
Régulation externe sociale positive et négative	-0,14	0,51*
Amotivation	-0,06	0,41*
Facteur latent autodéterminé	0,32*	0,17
Facteur latent non autodéterminé	-0,03	0,59*

a) Variable contrôle : QP-R préoccupations perfectionnistes

b) Variable contrôle : QP-R hauts standards

*Note.* Régulation externe sociale positive et négative = items 5, 9, 12, 17, 21, 27; Régulation introjectée = items 2, 16, 26; Régulation matérielle positive = items 1, 11, 18; Régulation matérielle négative = items 6, 15, 20; Amotivation = items 3, 13, 24; Motivation intrinsèque = items 4, 19, 22, 23; Régulation identifiée = items 7, 14, 25.

\*  $p < 0,006$

**Analyses de régressions multiples.** Des analyses de régressions sont effectuées avec toutes les sous-échelles des motivations dans un premier temps et ensuite avec les facteurs latents. Le Tableau 7 (voir Appendice F) présente les résultats de ces analyses. Ces dernières visent à déterminer les variables qui permettent le mieux de prédire les deux sous-échelles du QP-R (1: QP-R hauts standards; 2: QP-R préoccupations). Les analyses de régression multiple sont effectuées en trois étapes. La première étape contrôle l'effet du sexe et de l'âge, la deuxième étape contrôle l'effet de l'autre manifestation de perfectionnisme et la troisième étape consiste en une régression pas à pas.

Deux motivations prédisent une part significative de la variance de la recherche de hauts standards. La régulation identifiée explique 5,5 % de la variance et la régulation externe sociale explique 2,3 % de variance supplémentaire. Les indices bêta du Tableau 7 nous indiquent une relation positive entre la recherche de hauts standards et la régulation identifiée et une relation négative avec la régulation externe sociale. Quand on tente de prédire la variance de la recherche de hauts standards avec la même procédure et avec les deux facteurs latents, les résultats démontrent que le facteur latent autodéterminé explique 5,2 % de variance et que le facteur latent non autodéterminé explique 0,9 % de variance supplémentaire. La relation entre la recherche de hauts standards et le facteur latent autodéterminé est positive et c'est l'inverse avec le facteur latent non autodéterminé.

La même logique statistique est effectuée pour prédire la variance des préoccupations perfectionnistes. Les résultats indiquent qu'une fois la recherche de hauts standards contrôlée, la régulation introjectée est la variable qui explique la plus grande part de variance (20,2 %), suivi de l'amotivation (1,9 %) et de la régulation externe sociale (1,6 %) et de la régulation identifiée (0,6 %). Les indices bêta du Tableau 7 nous indiquent que les relations entre les préoccupations perfectionnistes et les motivations sont toutes positives à l'exception de la régulation identifiée. Quand on tente de prédire la variance des préoccupations perfectionnistes avec la même procédure et avec les deux facteurs latents, les résultats démontrent que le facteur latent non autodéterminé explique 17,5 % de variance. La relation entre les préoccupations perfectionnistes et le facteur latent non autodéterminé est positive.

### **Discussion**

Un premier but de cette quatrième étude était de confirmer la structure factorielle du MSP et de tester le modèle théorique sous-jacent au MSP. Les résultats ont révélé un ajustement satisfaisant du modèle. En plus de supporter la structure factorielle de l'étude 3, les résultats démontrent la présence de deux facteurs de second ordre. Le facteur autodétermination relie les sous-échelles motivation intrinsèque et régulation identifiée. Le second facteur non autodéterminé relie les sous-échelles régulation introjectée, régulation externe matérielle négative, régulation externe matérielle positive, régulation externe sociale, amotivation. En regard à la théorie de l'autodétermination (Deci & Ryan, 1985, 2000), la motivation intrinsèque et la régulation identifiée



correspondent à une motivation autodéterminée alors que les motivations extrinsèques et l'amotivation correspondent à une motivation non autodéterminée (voir la Figure 1 à la p. 17). Il semble donc que l'ensemble des motivations sous-jacentes au perfectionnisme puissent suivre le même modèle de relation que celui proposé à la base par Deci et Ryan (1985, 2000). Par ailleurs, toutes les sous-échelles du MSP-25 items ont tendance à corrélérer entre elles. L'amotivation se comporte de façon cohérente, car elle est corrélée avec les motivations non autodéterminées (introjecté, externe sociale et matérielle), mais n'est pas corrélée avec la motivation autodéterminée (intrinsèque et identifiée). On observe par ailleurs que les corrélations entre les sous-échelles sont toujours plus importantes pour des motivations proches sur le continuum. Ce résultat est cohérent et suggère que les individus auraient tendance à présenter plusieurs motivations à leur perfectionnisme. Dans le même sens, on note que les deux facteurs latents sont positivement corrélés entre eux ( $r = 0,51$ ). Ce résultat suggère que le perfectionnisme non autodéterminé est loin d'être indépendant ou orthogonal avec le perfectionnisme autodéterminé. Ce résultat semble cohérent avec les corrélations observées entre les deux grands facteurs du perfectionnisme (Blankstein et al., 2008). Enfin, on peut observer une exception dans le profil des relations des motivations sur le continuum. La motivation matérielle d'approche (recevoir des prix, des mentions, des bonus) semble davantage être reliée à la motivation identifiée et intrinsèque comparativement aux autres motivations extrinsèques. Il semble donc que la recherche de la première place puisse insuffler jusqu'à un certain point une énergie plus positive. Cependant, l'impact

de cette motivation est probablement différent si la personne présente globalement une motivation autodéterminée ou non.

Les analyses suggèrent aussi que le MSP-25 présente une bonne validité convergente et divergente. Les analyses de corrélations partielles démontrent que le facteur autodéterminé était lié positivement à la flexibilité psychologique et à la qualité de vie. À l'inverse, on observe une relation négative du facteur non-autodéterminé avec la flexibilité cognitive et la qualité de vie. Les corrélations entre les mesures de fonctionnement et les sous-échelles du MSP-25 démontrent des relations cohérentes. La flexibilité psychologique est positivement liée à la motivation identifiée et on note une tendance positive avec la motivation intrinsèque. Étonnamment, une seule relation négative est observée entre la flexibilité psychologique et les motivations extrinsèques, soit avec la motivation externe sociale. La qualité de vie présente des corrélations négatives avec la motivation introjectée et la motivation externe sociale. Par ailleurs, les analyses de corrélations partielles entre le MSP-25 et les deux sous-échelles du perfectionnisme présentent des résultats très cohérents. Tel que prédit, la motivation intrinsèque et la régulation identifiée ainsi que le facteur latent autodétermination corréleront positivement avec la recherche de hauts standards personnels. En outre, la régulation externe matérielle positive et l'amotivation, la régulation externe matérielle négative, la régulation externe sociale et le facteur latent non autodéterminé corréleront positivement avec les préoccupations perfectionnistes. Ces derniers résultats sont cohérents puisque la recherche de hauts standards personnels est un construit qui a été

associé à des retombées positives du perfectionnisme (Slade & Owens, 1998; Stoeber & Otto, 2006) alors que l'échelle des préoccupations perfectionnistes est plutôt liée aux retombées négatives du perfectionnisme (Bergman et al., 2007). Il est normal que les composantes de l'autodétermination soient reliées à la partie plus saine du perfectionnisme et, à l'inverse, de voir une relation entre les préoccupations perfectionnistes et les motivations non autodéterminées au perfectionnisme. En ce sens, les études démontrent que l'autodétermination serait plutôt associée à un fonctionnement sain alors que la non autodétermination serait davantage associée aux manifestations négatives (Cossette & Langlois, 2013; Joly et al., 2011; Langlois et al., 2010). Ainsi, l'analyse du MSP-25 items suggère donc que la distinction entre un sain dépassement de soi et les retombées négatives du perfectionnisme se situe au niveau de la motivation qui se dissimule sous le comportement perfectionniste.

Des analyses de régressions multiples démontrent que la régulation identifiée explique la plus grande part de la variance de la recherche de hauts standards personnels. Ceci signifie que le désir d'atteindre de hauts standards serait en partie lié aux valeurs d'un individu. Ainsi, cette personne considérera que son perfectionnisme représente un bon moyen de réaliser ses projets (Deci & Ryan, 1985, 2000). Faisant partie intégrante de son système de valeurs, les comportements perfectionnistes seront utiles pour la personne et elle s'y engagera plus librement (Deci & Ryan, 1985, 2000). Bien que la motivation intrinsèque n'explique pas une part de variance significative de la variance de la recherche de hauts standards, il ne faut pas oublier qu'elle y est positivement

corrélée. La variance partagée entre la motivation intrinsèque et identifiée est importante et attendue et explique probablement cette situation. Globalement, ceci semble tout de même suggérer qu'une personne perfectionniste aurait plus tendance à agir par cohérence avec ses valeurs que par pur plaisir (Deci & Ryan, 1985, 2000). Enfin, les résultats démontrent la régulation externe sociale prédit négativement la recherche de hauts standards personnels et suggère, tel qu'attendu, qu'un individu en quête de hauts standards personnels aurait moins tendance à vouloir atteindre la perfection pour le regard des autres. En ce qui concerne le facteur latent autodéterminé, tel que prédit, ce facteur permet d'expliquer une grande part de la variance de la recherche de hauts standards personnels. De plus, les résultats démontrent une relation négative avec le facteur latent non autodéterminé. Ainsi, l'atteinte de hauts standards revêt d'une motivation autodéterminée.

Les régressions multiples démontrent que la régulation introjectée, l'amotivation et la régulation externe sociale expliquent toutes une part significative de la variance des préoccupations perfectionnistes. Rappelons que les préoccupations perfectionnistes réfèrent aux manifestations négatives du perfectionnisme. Celles-ci peuvent être diverses : rigidité cognitive, buts irréalistes, distorsions cognitives, anxiété, tristesse, etc. (Bergman et al., 2007). Ainsi, plus une personne subit les répercussions négatives du perfectionnisme plus elle serait motivée par le besoin d'éviter le sentiment de honte et culpabilité (régulation introjectée). Ils également possible qu'elle ne parvienne pas à identifier ce que lui apporte son combat pour la perfection (amotivation). Sa quête de la

perfection pourrait également être motivée par le besoin de plaire ou de répondre aux attentes des autres (régulation externe sociale). Enfin, les résultats démontrent que la motivation identifiée prédit négativement les préoccupations perfectionnistes. Ceci nous permet de conclure qu'un individu présentant des préoccupations perfectionnistes n'agirait pas en regard à ses propres valeurs personnelles. Enfin, les régressions démontrent que le facteur latent non autodéterminé, prédit tel qu'attendu, la grande part de la variance de l'échelle QP-R préoccupations et que les motivations autodéterminées ne prédisent pas les conséquences négatives du perfectionnisme.

Différentes limites peuvent être soulevées. D'abord, l'échantillon est majoritairement composé de femmes. Ainsi, cet échantillon n'est pas représentatif de la population générale, limitant ainsi la généralisation des résultats au sein de d'autres populations. Par conséquent, d'autres études devront être menées auprès d'autres populations où l'on pourrait une meilleure répartition des sexes. Par ailleurs, il pourrait s'avérer pertinent de tester la validité convergente et divergente du MSP-25 items par l'entremise de d'autres mesures de fonctionnement, voire de psychopathologie. Par exemple, des études ont démontré que les préoccupations perfectionnistes pourraient générer une symptomatologie anxio-dépressive (Bergman et al., 2007). Ainsi, il serait intéressant de mesurer si le facteur latent non-autodéterminé et les sous-échelles de ce facteur seraient liés positivement aux symptômes anxio-dépressifs. Finalement, un seul indice de fidélité a été utilisé dans cette étude. D'autres études devront tester la stabilité temporelle par exemple.

En conclusion, cette étude a permis de confirmer la structure du MSP-25 items. D'ailleurs, cette structure correspond au construit théorique de la théorie de l'autodétermination (Deci & Ryan, 1985, 2000). De plus, les données permettent de conclure que le MSP-25 items présente de bonnes qualités psychométriques quant à la validité convergente et discriminante. Bien que d'autres études soient encore nécessaires pour comprendre comment se comporte la mesure avec la psychopathologie, le MSP-25 items semble une mesure valide des motivations sous-jacentes au perfectionniste.

## **Conclusion**

L'analyse des motivations sous-jacentes au perfectionnisme permet, d'une part, d'approfondir les connaissances quant au perfectionnisme. D'autre part, elle constitue une avenue prometteuse en regard à l'intervention au sein du perfectionnisme. L'objectif de ces études était donc d'élaborer et de valider un questionnaire permettant d'évaluer les motivations sous-jacentes au perfectionnisme.

Les études 1 à 3 ont mené une série d'analyses qui ont proposé finalement un questionnaire de 25 items qui mets en évidence les principales motivations proposées par le questionnaire de motivation au travail qui a été la source d'inspiration de départ (Forest et al., 2010; Gagné et al., 2010). La quatrième étude avait pour objectif, d'analyser de manière plus approfondie l'ajustement de la structure factorielle du MSP-25 items. L'hypothèse de départ, en regard au modèle théorique, suggérait une structure factorielle à dix facteurs. L'analyse confirmatoire a démontré que les items se regroupaient selon sept facteurs. Ces résultats supportaient la structure factorielle identifiée au sein de la troisième étude. Par ailleurs, cette étude a mis en lumière la présence de deux facteurs de second ordre. Le premier facteur correspondait au facteur latent autodéterminé regroupant les sous-échelles motivation intrinsèque et régulation identifiée. Le second facteur correspondait au facteur latent non autodéterminé regroupant les sous-échelles régulation introjectée, régulation externe sociale, régulation externe matérielle positive, régulation externe matérielle négative et amotivation. En



regard à la théorie de l'autodétermination (Deci & Ryan, 1985, 2000), ces sous-échelles correspondent à la motivation extrinsèque et l'amotivation où le degré d'autodétermination est faible (voir la Figure 1 à la p. 17).

Une seule motivation a été finalement complètement exclue : la motivation introjectée d'approche. En effet, cette motivation semblait provoquer du bruit et se comportait de façon plus chaotique. Ces résultats pourraient suggérer que l'introjection de type approche et l'introjection de type évitement sont peut-être des motivations frontière dans l'autodétermination. En effet, des chercheurs proposent que les individus présenteraient différentes façons de réagir face aux enjeux de honte. Certains auraient tendance à vouloir protéger l'estime de soi par l'évitement alors que d'autre auraient pour objectif de vouloir réparer, voire même améliorer l'estime de soi (Hooge et al., 2010). Au sein des futures recherches, il serait fort pertinent d'explorer comment le perfectionnisme influence les comportements visant la préservation de l'estime de soi en regard à sa construction ou son amélioration.

Outre ces éléments, la quatrième étude a testé la validité convergente et divergente et les résultats supportaient les hypothèses de départ. Ceci permet de conclure que le MSP possède une bonne validité convergente et divergente. Par la suite, la fidélité de l'échelle a été évaluée par l'entremise de la cohérence interne. Cette analyse a démontré une bonne cohérence interne pour chacun de facteur.

Somme toute, les résultats de ces études confirment que le MSP-25 items constitue un questionnaire valide et fidèle afin de mesurer les motivations sous-jacentes au perfectionnisme. Deux grands facteurs latents composent ce questionnaire. Néanmoins, la présence de ceux-ci ne signifie pas que le perfectionnisme soit scindé en deux dimensions distinctes. En fait, aucun résultat ne nous permet d'abonder en ce sens. De plus, la part de la variance expliquée par les analyses de régression est toujours plus importante quand on utilise les sept sous-échelles plutôt que les facteurs latents. Ainsi, les résultats obtenus au sein de cette validation permettent d'entériner le postulat selon lequel le perfectionnisme s'explique par l'entremise d'un continuum entre les manifestations malsaines et le sain dépassement de soi.

En outre, ces deux facteurs latents présentent une forte corrélation. Ceci indique qu'il est plutôt rarissime d'observer des profils purement autodéterminés. D'ailleurs, récemment des auteurs se sont attardés à l'hypothèse selon laquelle chaque individu possède un profil motivationnel en regard à la combinaison des scores obtenus selon les motivations autonomes et contrôlées (Friederichs, Bolman, Oenema, & Lechner, 2015). Les résultats démontrent qu'il est possible d'observer chez un même individu plusieurs types de régulation simultanément. Il serait alors possible de former des combinaisons allant de la motivation autonome, la motivation contrôlée et la faible motivation (Friederichs, et al., 2015). Il serait intéressant d'appliquer cette perspective lors des études ultérieures, car les résultats obtenus au sein de la présente étude suggèrent que la motivation non autodéterminée est également présente chez la majorité des

perfectionnistes bien que leurs intentions paraissent autodéterminées de prime abord. Tel que soulevé précédemment la motivation non autodéterminée est fortement liée à des retombées négatives, notamment la rigidité cognitive, les buts irréalistes, les distorsions cognitives, l'anxiété, la tristesse, etc. (Bergman et al., 2007) alors que la motivation autodéterminée est plutôt associée à des retombées positives, dont la satisfaction de vie (Slade & Owens, 1998; Stoeber & Otto, 2006) et l'accroissement de l'estime de soi (Enns, Cox, & Borger, 2001; Stoeber & Otto, 2006). Ainsi, bien qu'une personne puisse présenter une motivation autodéterminée, la motivation non autodéterminée risque également d'influencer négativement son fonctionnement. Ainsi, au plan clinique, il pourrait s'avérer pertinent de faire réfléchir tout individu perfectionniste sur sa part de motivation non autodéterminé au perfectionnisme.

Enfin, le facteur latent autodéterminé converge positivement avec la flexibilité psychologique. Peu d'écrits scientifiques portent sur ce concept. Les rares études portant sur la relation entre ces deux concepts ont démontré que la flexibilité psychologique jouerait un rôle médiateur au sein du perfectionnisme (Ferrari & Mautz, 1997; Flett et al., 1995; Kobori et al., 2009; Stoeber & Otto, 2006). En fait, l'individu recherchant de hauts standards présenterait une meilleure flexibilité psychologique que ceux ayant des préoccupations perfectionnistes. Ainsi, cette variable serait donc impliquée dans le maintien des retombées néfastes associées au perfectionniste. Il s'agit donc d'une piste intéressante à investiguer dans l'avenir afin de développer des stratégies thérapeutiques de cette problématique. D'ailleurs, au sein la thérapie d'acceptation et d'engagement

(ACT, approche issue des thérapies comportementales et cognitives) cette notion est centrale (Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999; Schoendorff, Grand, & Bolduc, 2011). Par l'entremise de la notion de fusion cognitive, l'ACT postule que l'Homme a tendance à fusionner ses pensées avec ses perceptions et que cette fusion aura tendance à dominer l'activité mentale. Ainsi, l'adhésion aux pensées sans tenir compte du contexte favorise la mise en place d'un répertoire de comportement étroit et rigide (Schoendorff et al., 2011). Par l'entremise de différentes stratégies, l'ACT vise la défusion cognitive (Healy et al., 2008). L'objectif est d'atténuer la relation rigide et littérale que le client entretient avec ses pensées. Ainsi, l'ACT cible la transformation de la relation qu'a le client avec ses pensées (Schoendorff et al., 2011). À ce jour, certaines études cliniques ont démontré une diminution significative des symptômes lorsque cette stratégie thérapeutique est adoptée (Bach & Hayes, 2002; Hinton & Gaynor, 2010). Bien qu'il s'agit d'une avenue prometteuse, d'autres études doivent être menées afin d'évaluer le lien fonctionnel entre l'utilisation de cette stratégie et l'amélioration clinique (Schoendorff et al., 2011). De plus, peu d'études se sont attardées à la relation entre la flexibilité psychologique, le perfectionnisme et les troubles psychologiques. Or, il s'agit d'une piste intéressante à explorer au sien des études futures.

### **Forces, limites et implications**

Il apparaît nécessaire de soulever différentes particularités en regard à la mesure du MSP-25 items développée au sein de ces études. Par conséquent, les forces et les limites

de ce questionnaire seront d'abord soulignées. Ensuite, les retombées futures de ce nouveau questionnaire seront abordées.

Rappelons d'abord que cet essai a été mené auprès de quatre échantillons différents provenant tous de population non clinique. De plus, la structure factorielle a été testée par l'entremise d'analyses exploratoires et d'une analyse confirmatoire. Ainsi, ces études ont permis de démontrer que le MSP-25 items permet d'évaluer adéquatement les motivations sous-jacentes au perfectionnisme.

Par ailleurs, le MSP-25 items est un questionnaire auto-rapporté. Il s'agit d'une mesure accessible, dont les items peuvent être facilement compris et rapidement complétés. Ceci rend donc accessible le questionnaire tant à la population générale que clinique.

Enfin, bien que plusieurs questionnaires portant sur le perfectionnisme existent actuellement (Dickie, Surgenor, Wilson, & McDowall, 2012; Hewitt & Flett, 2004; Kenneth & Preusser, 2002, Rice & Preusser, 2002; Slaney et al., 2001; Terry-Short et al., 1995) le MSP-25 items est innovateur. Il s'agit du premier questionnaire permettant de mesurer ce qui motive les individus à adopter des comportements perfectionnistes et mets à l'avant plan la nature complexe de ce construit sur un continuum. Tel qu'illustré précédemment, une pluralité d'études a démontré que le perfectionnisme contribuerait à la mise en place et au maintien de différentes psychopathologies (Nef et al., 2012). Or, la

recherche de hauts standards serait plutôt associée positivement à l'estime de soi et la satisfaction de vie (Cox, Enns, & Clara, 2002). Force est donc de constater qu'entre le désir de se dépasser, la recherche de hauts standards et les préoccupations perfectionnistes la limite est mince. Ainsi, l'étude des profils motivationnels s'avère une perspective prometteuse. D'abord, au plan scientifique, cette mesure permettra d'approfondir nos connaissances quant au perfectionnisme. Bien que de nombreux auteurs se soient intéressés à ce construit, l'étude des profils motivationnels permet de mieux comprendre ce qui distingue la recherche de hauts standards et les préoccupations perfectionnistes. La compréhension des motivations sous-jacentes au perfectionnisme pourrait permettre de mieux comprendre le continuum entourant les manifestations malsaines et le sain dépassement de soi (Ashby et al., 2006). Par ailleurs, au plan clinique, ce questionnaire pourrait être utilisé afin de faire prendre conscience aux individus perfectionnistes ce qui sous-tend leur perfectionnisme. Ainsi, à long terme ce questionnaire pourrait être utilisé en clinique et pourrait avoir des retombées tant dans le domaine de la psychopathologie que pour le monde de l'organisation du travail. Ce questionnaire pourrait éventuellement permettre la mise en place de plans d'intervention visant le développement d'un sain dépassement de soi et de venir en aide aux personnes chez qui le perfectionnisme est nuisible.

Or, les résultats obtenus au sein de ces études doivent être interprétés en considérant certaines limites. D'abord, les femmes sont surreprésentées au sein des différents échantillons. Ceci limite donc la généralisation de ces résultats à l'ensemble

de la population générale. En outre, l'utilisation de questionnaires auto-rapportés, relève en soi d'une limite. Les résultats sont entièrement dépendants de la subjectivité des participants. De plus, les participantes ont complété les questionnaires en lignes. Bien que cette méthode puisse permettre d'atteindre un plus grand nombre de participants, il n'est pas possible d'assurer une bonne représentativité des âges ou du sexe ou bien de s'assurer que chaque participant ait bien compris les items du questionnaire.

Dans une perspective future, il serait pertinent de mener une étude afin d'approfondir la validité et la fidélité du MSP-25 items (p. ex. : fidélité temporelle, validité incrémentielle). De plus, il s'avérerait pertinent de valider ce questionnaire auprès de populations cliniques pour déterminer si le questionnaire présenterait la même structure. Par ailleurs, des études devraient être menées afin d'approfondir nos connaissances quant aux profils motivationnels en regard au perfectionnisme. En effet il serait intéressant de déterminer si des motivations différentes au perfectionnisme sont associées aux différentes psychopathologies ou on observe cette tendance, notamment les troubles alimentaires, la dépression, et les troubles anxieux. Enfin, des données probantes permettent de conclure qu'une intervention thérapeutique orientée vers une approche cognitivo-comportementale permet de réduire considérablement les retombées négatives associées au perfectionnisme (Lloyd, Schmidt, Khondoker, & Tchanturia, 2015). À l'instar de ces résultats, il pourrait s'avérer pertinent dans l'avenir de s'attarder au développement et à l'application d'une intervention thérapeutique visant le développement d'un sain dépassement de soi.

## Références



- Adkins, K. K., & Parker, W. (1996). Perfectionism and suicidal preoccupation. *Journal of Personality*, 64(2), 529-543. doi: 10.1111/j.1467-6494.1996.tb00520.x
- Antony, M. M., Purdon, C. L., Huta, V., & Swinson, R. P. (1998). Dimensions of perfectionism across the anxiety disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 36(12), 1143-1154. doi: 10.1016/S0005-7967(98)00083-7
- Ashby, J. S., & Kottman, T. (1996). Inferiority as a distinction between normal and neurotic perfectionism. *American Journal of Individual Psychology*, 52(3), 237-245.
- Ashby, J. S., Kottman, T., & Stoltz, K. B. (2006). Multidimensional perfectionism and personality profiles. *The Journal of Individual Psychology*, 62(3), 312-323.
- Bach, P., & Hayes, S.C. (2002). The use of acceptance and commitment therapy to prevent the rehospitalization of psychotic patients: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70, 1129-1139.
- Baena-Extremuera, A., Gómez-López, M., Granero-Gallegos, A., & del Mar Ortiz-Camacho, M. (2015). Predicting satisfaction in physical education from motivational climate and self-determined motivation. *Journal of Teaching in Physical Education*, 32(2), 210-224. doi: 10.1123/jtpe.2013-0165
- Bandura, A. (1980). *L'apprentissage social*. Rondal, Bruxelles: Pierre Mardaga.
- Bastiani, A. M., Rao, R., Weltzin, T., & Kaye, W. H. (1995). Perfectionism in anorexia nervosa. *The International Journal of Eating Disorders*, 17(2), 147-152. doi: 10.1002/1098-108
- Beck, R. C. (1978). *Motivation: Theories and principles*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall.
- Bergman, A. J., Nyland, J. E., & Burns, L. R. (2007). Correlates with perfectionism and the utility of a dual process model. *Personality and Individual Differences*, 43(2), 389-399. doi: 10.1016/j.paid.2006.12.007
- Blais, M. R., Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., & Brière, N. M. (1989). L'échelle de satisfaction de vie: validation canadienne-française du "Satisfaction with Life Scale". *Revue canadienne des sciences du comportement*, 21(2), 210-223. doi: 10.1037/h0079854

- Blankstein, K. R., Dunkley, D. M., & Wilson, J. (2008). Evaluative concerns and personal standards perfectionism: Self-esteem as a mediator and moderator of relations with personal and academic needs and estimated GPA. *Current Psychology, 27*(1), 29-61. doi: 10.1007/s12144-008-9022-1
- Bollen, K. A. (1989). *Structural equations with latent variables*. New York: John Wiley.
- Bong, M., Hwang, A., Noh, A., & Sungil, K. (2014). Perfectionism and motivation of adolescents in academic contexts. *Journal of Educational Psychology, 106*(3), 711-729. doi: 10.1037/a0035836
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.
- Brown, J.R., & Kocovski, N.L. (2014). Perfectionism as a predictor of post-event rumination in a socially anxious sample. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 32*(2), 150-163. doi: 10.1007/s10942-013-0175-y
- Burn, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today, 14*, 34-52.
- Cantril, H. (1965). *The patterns of human concern*. NJ: Rutgers University Press.
- Cattell, R. B. (1996). The scree test for the number of factors. *Multivariate Behavioral Research, 1*, 245-276.
- Cerasoli, C. P., Nicklin, J. M., & Ford, M. T. (2014). Intrinsic motivation and extrinsic incentives jointly predict performance: A 40-year meta-analysis. *Psychological Bulletin, 140*(4), 980-1008. doi: 10.1037/a0035661
- Chang, E., Lee, A., Byeon, E., & Lee, S. M. (2015). Role of motivation in the relation between perfectionism and academic burnout in Korean students. *Personality and Individual Differences, 82*, 221-226. doi: 10.1016/j.paid.2015.03.027
- Chang, E. C., Banks, K. H., & Watkins, A. F. (2004). How adaptive and maladaptive perfectionism relate to positive and negative psychological functioning: Testing a stress-mediation model in black and white female college students. *Journal of Counseling Psychology, 51*(1), 93-102. doi: 10.1037/0022-0167.51.1.93
- Cheng, P., Dolsen, M., Girz, L., Rudowski, M., Chang, E., & Deldin, P. (2015). Understanding perfectionism and depression in an adult clinical population: Is outcome expectancy relevant to psychological functioning? *Personality and Individual Differences, 75*, 64-67. doi: 10.1016/j.paid.2014.10.053

- Clément, A. (2006). Approche de la flexibilité cognitive dans la problématique de la résolution de problème. *L'année psychologique*, 106, 415-434.
- Cockell, S. J., Hewitt, P. L., Seal, B., Sherry, S., Goldner, E. M., Flett, G. L., & Remick, R. A. (2002). Trait and self-presentational dimensions of perfectionism among women with anorexia nervosa. *Cognitive Therapy and Research*, 26(6), 745-758. doi: 10.1023/A:1021237416366
- Cossette, A., & Langlois, F. (2013). *Motivation and perfectionism*. Communication présentée World Congress of Behavioral and Cognitive Therapies, Lima.
- Cox, B. J., Enns, M. W., & Clara, L. P. (2002). The multidimensional structure of perfectionism in clinically distressed and college student samples. *Psychological Assessment*, 14(3), 365-373. doi: 10.1037/1040-3590.14.3.365
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. doi: 10.1207/s15327965pli1104\_01
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*, 49(3), 182-185. doi: 10.1037/a0012801
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2011). Levels of analysis, regnant causes of behavior and well-being: The role of psychological needs. *Psychological Inquiry*, 22, 17-22. doi: 10.1080/1047840X.2011.545978
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). Motivation, personality, and development within embedded social contexts: An overview of self-determination theory. Dans R. M. Ryan (Éd.), *Oxford handbook of motivation* (pp. 85-107). New York: Oxford University Press.
- Deci, E. L., Ryan, R. M., & Guay, F. (2013). Self-determination theory and actualization of human potential. Dans H. McInerney, R. C. Marsh, & F. Guay (Éds), *Theory driving research: New wave perspectives on self processes and human development* (pp. 109-133). Charlotte: Information Age Press.
- Deckers, L. (2010). *Motivation: Biological, psychological, and environmental*. Boston: Allyn & Bacon.

- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2009). The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241-253. doi: 10.1007/s10608-009-9276-4
- Dickie, L., Surgenor, L. J., Wilson, M., & McDowall, J. (2012). The structure and reliability of the Clinical Perfectionism Questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 52, 865- 869.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. doi: 10.1207/s15327752jpa4901\_13
- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Halsall, J., Williams, M., & Winkworth, G. (2000). The relation between perfectionism and distress: Hassles, coping, and perceived social support as mediators and moderators. *Journal of Counseling Psychology*, 47(4), 437-453. doi: 10.1037/0022-0167.47.4.437
- Dunkley, D. M., Zuroff, D. C., & Blankstein, K. R. (2003). Self-critical perfectionism and daily affect: Dispositional and situational influences on stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 234-252. doi: 10.1037/0022-3514.84.1.234
- Egan, S. J., Wade, T. D., & Shafran, R. (2011). Perfectionism as a transdiagnostic process: A clinical review. *Clinical Psychology Review*, 31, 203-212. doi: 10.1016/j.cpr.2010.04.009
- Enns, M., Cox, B., & Borger, S. (2001). Correlates of analogue and clinical depression: A further test of the phenomenological continuity hypothesis. *Journal of Affective Disorders*, 66(2-3), 175-183. doi: 10.1016/S0165-0327(00)00305-0
- Enns, M. W., Cox, B. J., Sareen, J., & Freeman, P. (2001). Adaptive and maladaptive perfectionism in medical students: A longitudinal investigation. *Medical Education*, 35(11), 1034-1042. doi: 10.1111/j.1365-2923.2001.01044.x
- Fairburn, C. G., Cooper, Z., & Shafran, R. (2003). Cognitive behaviour therapy for eating disorders: A "transdiagnostic" theory and treatment. *Behaviour Research and Therapy*, 41(5), 509-528. doi: 10.1016/S0005-7967(02)00088-8
- Fall, A., & Roussel, P. (2014). Compensation and work motivation: Self-determination theory and the paradigm of motivation through incentives. Dans M. Gagné (Éd.), *The Oxford handbook of work engagement, motivation, and self-determination theory* (pp. 199-217). New York: Oxford University Press.

- Ferrari, J. R., & Mautz, W. T. (1997). Predicting perfectionism: Applying tests of rigidity. *Journal of Clinical Psychology*, 53(1), 1-6. doi: 10.1002/(SICI)1097-4679(199701)53:1%3C1::AID-JCLP1%3E3.0.CO;2-Y
- Fletcher, K. L., & Speirs Neumeister, K. L. (2012). Research on perfectionism and achievement motivation: Implications for gifted students. *Psychology in the Schools*, 49(7), 668-677. doi: 10.1002/pits.21623
- Flett, G. L., Goldstein, A., Wall, A.-M., Hewitt, P. L., Wekerle, C., & Azzi, N. (2010). Perfectionism and binge drinking in Canadian students making the transition to university. 57(2), 249-253. doi: 10.3200/JACH.57.2.249-256
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues *Perfectionism theory, research and treatment*. Washington: American Psychological Association.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2005). The perils of perfectionism in sports and exercise. *Current directions in psychological science*, 14(1), 14-18. doi: 10.1111/j.0963-7214.2005.00326.x
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2006). Positive versus negative perfectionism in psychopathology: A comment on slade and owens's dual process model. *Behavior Modification*, 30(4), 472-495. doi: 10.1177/0145445506288026
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & Mosher, S. W. (1991). Perfectionism, self-actualization, and personal adjustment. *Journal of Social Behavior & Personality*, 6(5), 147-160.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Martin, T. R. (1995). Dimensions of perfectionism and procrastination. Dans J. R. Ferrari, J. L. Johnson, & W. G. McCown (Éds), *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment* (pp. 113-136). New York: Plenum Press.
- Forest, J., Gagné, M., Vansteenkiste, M., Van Den Broek, A., Crevier-Braud, L., & Bergeron, É. (2010, Mai). *International validation of the "Revised Motivation at Work Scale": Validation evidence in five different languages (French, English, Italian, Spanish & Dutch)*. Communication présentée au 4<sup>e</sup> congrès sur la théorie de l'autodétermination, Ghent, Belgique.
- Freud, S. (1914). Pour introduire le narcissisme. Dans J. Laplanche (Éd.), *La vie sexuelle*, trad. française par D. Berger, J. Laplanche et coll. Paris : Presses universitaires de France.

- Freud, S. (1920). Au-delà du principe de plaisir (S. Jankélévitch, trad.). Dans S. Freud (Éd.), *Essais de psychanalyse* (pp. 43-115). Pontalis. Paris: Payot.
- Friederichs, S.A., Bolman, C., Oenema, A., & Lechner, L. (2015). Profiling physical activity motivation based on self-determination theory: a cluster analysis approach. *BMC Psychology*, 3(1), 1. doi : 10.1186/s40359-015-0059-2
- Frost, R. O., & DiBartolo, P. M. (2002). Perfectionism, anxiety, and obsessive-compulsive disorder. Dans G. L. Flett & P. L. Hewitt (Éds), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 341-371). Washington: American Psychological Association.
- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. L., & Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 14(1), 119-126. doi: 10.1016/0191-8869(93)90181-2
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468. doi: 10.1007/bf01172967
- Frost, R. O., Novara, C., & Rhéaume, J. (2002). Perfectionism in obsessive compulsive disorder. Dans R. O. Frost & G. Steketee (Éds), *Cognitive approaches to obsessions and compulsions: Theory, assessment, and treatment* (pp. 91-105). Amsterdam Netherlands: Pergamon/Elsevier Science Inc.
- Gagné, M., & Deci, E. L. (2005). Self-determination theory and work motivation. *Journal of Organizational Behavior*, 26(331-363). doi: 10.1002/job.322
- Gagné, M., Forest, J., Gilbert, M.-H., Aubé, C., Morin, E. M., & Malorni, A. (2010). The motivation at work scale: Validation evidence in two languages. *Educational and Psychological Measurement*, 70, 628-646. doi: 10.1177/0013164409355698
- Gaudreau, P., & Thompson, A. (2010). Testing a 2×2 model of dispositional perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 48, 532-537. doi: 10.1016/j.paid.2009.11.031
- Green, R. G. (1995). *Human motivation: A social psychological approach*. Pacific Grove: Brooks/Cole.
- Greenspon, T. S. (2000). "Healthy perfectionism" is an oxymoron! Reflections on the psychology of perfectionism and the sociology of science. *The Journal of Secondary Gifted Education*(11), 197-208. doi: 10.4219/jsge-2000-631

- Gross, J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. doi: 10.1037/0022-3514.85.2.348
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15(1), 27-33.
- Haring, M., Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2003). Perfectionism, coping, and quality of intimate relationships. *Journal of Marriage and Family*, 65(1), 143-158. doi: 10.1111/j.1741-3737.2003.00143.x
- Hayes, S.C., Strosahl, K.D., & Wilson, K.D. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experimental approach to behavior change*. New York: Guilford Press.
- Healy, H.A., Barnes-Holmes, Y., Barnes-Holmes, D., Keogh, C., Luciano, C., & Wilson, K. (2008). An experimental test of a cognitive defusion exercise: Coping with negative and positive self-statements. *The Psychological Record*, 58, 623-640.
- Hewitt, P.L., Caelian, C.F., & Chen, C., & Flett, G.L. (2014). Perfectionism, stress, daily hassles, hopelessness, and suicide potential in depressed psychiatric adolescents. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 36, 663-674. doi: 10.1007/s10862-014-9427-0
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991a). Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(1), 98-101. doi: 10.1037/0021-843X.100.1.98
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991b). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470. doi: 10.1037/0022-3514.60.3.456
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2004). *Multidimensional Perfectionism Scale (MPS): Technical manual*. New York: Multi-Health Systems.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Besser, A., Sherry, S. B., & McGee, B. (2003). Perfectionism is multidimensional: A reply to Shafran, Cooper and Fairburn (2002). *Behaviour Research and Therapy*, 41(10), 1221-1236. doi: 10.1016/S0005-7967(03)00021-4
- Hewitt, P.L., Flett, G.L., & Turnbull-Donovan, W. (1992). Perfectionism and suicide potential. *British Journal of Clinical Psychology*, 31(2). doi: 10.1111/j.2044-8260.1992.tb00982.x

- Hill, A.P., & Davis, P.A. (2014). Perfectionism and emotion regulation in coaches: A test of the  $2 \times 2$  model of dispositional perfectionism. *Motivation and Emotion*, 38(5), 715-726. doi: 10.1007/s11031-014-9404-7
- Hill, A. P., Hall, H. K., & Appleton, P. R. (2011). The relationship between multidimensional perfectionism and contingencies of self-worth. *Personality & Individual Differences*, 50(2), 238-242. doi: 10.1016/j.paid.2010.09.036
- Hinton, M.J., & Gaynor, S.T. (2010). Cognitive defusion for psychological distress, dysphoria, and low self-esteem: A randomized technique evaluation trial of vocalizing strategies. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 6, 164-185.
- Horney, K. (1950). *Neurosis and human growth; the struggle toward self-realization*. Oxford England: W. W. Norton.
- Hooge, I.E., Zeelenberg, M., & Breugelmans, S.M. (2010). Restore and protect motivations following shame. *Cognition and Emotion*, 24(1), 111-127. doi: 10.1080/02699930802584466
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6(1), 1-55. doi: 10.1080/10705519909540118
- Hull, C. (1943). *Principles of behavior*. New York: Appleton-Century-Crofts.
- Jacobs, R. H., Silva, S. G., Reinecke, M. A., Curry, J. F., Ginsburg, G. S., Kratochvil, C. J., & March, J.S. (2009). Dysfunctional attitudes scale perfectionism: A predictor and partial mediator of acute treatment outcome among clinically depressed adolescents. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 38, 803-813. doi: 10.1080/15374410903259031
- Joly, M., Larochelle-Vanasse, J.-P., & Langlois, F. (2011). *Motivation and perfectionism in the workplace*. Communication présentée au Congrès annuel de l'Association Canadienne des thérapies cognitives et comportementales, Toronto, Canada.
- Juster, H. R., Heimberg, R. G., Frost, R. O., Holt, C. S., Mattia, J. L., & Faccenda, K. (1996). Social phobia and perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 21(3), 403-410. doi: 10.1016/0191-8869(96)00075-X
- Kaiser, H. F. (1960). The application of electronic computers to factor analysis. *Educational and Psychological Measurement*, 20, 141-151. doi: 10.1177/001316446002000116



- Kaiser, H. F. (1974). An index of factorial simplicity. *Psychometrika*, 39(1), 31-36. doi: 10.1007/BF02291575
- Kenneth, R.G., & Preusser, K. (2002). The Adaptive/Maladaptive Perfectionism Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34(4), 210-222.
- Kobori, O., Hayakawa, M., & Tanno, Y. (2009). Do perfectionists raise their standards after success? An experimental examination of the revaluation of standard setting in perfectionism. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 40(4), 515-521. doi: 10.1016/j.jbtep.2009.07.003
- Kyndt, E., Coertjens, L., Van Daal, T., Donche, V., Gijbels, D., & Van Petegem, P. (2015). The development of students' motivation in the transition from secondary to higher education: A longitudinal study. *Learning and Individual Differences*, 39, 114-123. doi: 10.1016/j.lindif.2015.03.001
- LaGuardia, J. G., & Ryan, R. M. (2000). Buts personnels, besoins psychologiques fondamentaux et bien-être: théorie de l'autodétermination et applications. *Revue québécoise de psychologie*, 21, 281-304.
- Langlois, F., Aubé, W., Roy, P., & Vanasse-Larochelle, J.-P. (Octobre, 2010). *Confirmatory analysis of the Perfectionism Questionnaire (short form)*. Communication présentée à l'Annual convention of the European Association for the Advancement of Behavioral cognitive Therapy (EABCT), Milano, Italie.
- Langlois, F., Rhéaume, J., Lapointe, B. M-L., Boucher, O., Ladouceur, R., Bouvette, A., & Blondeau, J. (avril, 2007). *Le questionnaire du perfectionnisme : analyse de la validité de construit auprès de patients anxieux et dépressifs*. Communication présentée au congrès annuel de l'Association Canadienne des Troubles Anxieux, Montréal, Québec.
- Langlois, F., Vanasse-Larochelle, J.-P., Roy, P., Aubé, W., & Bineau, M. (Novembre 2009). *Motivational academic profile and perfectionism in a student sample: The contribution of the self-determined motivational model*. Affiche présentée au Congrès of the Association for Behavioral and Cognitive Therapies, NewYork, NY.
- Levinson, C. A., Rodebaugh, T. L., Shumaker, E. A., Menatti, A. R., Weeks, J. W., White, E. K., & Liebowitz, M. R. (2015). Perception matters for clinical perfectionism and social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 29, 61-71. doi: 10.1016/j.janxdis.2014.11.002
- Li, C., Wang, C. K. J., Pyun, D. Y., & Kee, Y. H. (2013). Burnout and its relations with basic psychological needs and motivation among athletes: A systematic review and

- meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(5), 692-700. doi: 10.1016/j.psychsport.2013.04.009
- Lilenfeld, L. R. R., Stein, D., Bulik, C. M., Strober, M., Plotnicov, K., Pollice, C., & Kaye, W. H. (2000). Personality traits among currently eating disordered, recovered and never ill first-degree female relatives of bulimic and control women. *Psychological Medicine*, 30(6), 1399-1410.
- Lloyd, S., Schmidt, U., Khondoker, M., & Tchanturia, K. (2015). Can psychological interventions reduce perfectionism? A systematic review and meta-analysis. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 43, 705-731. doi: 10.1017/S1352465814000162
- Lo, A., & Abbott, M. J. (2013). Review of the theoretical, empirical, and clinical status of adaptive and maladaptive perfectionism. *Behaviour Change*, 30(2), 96-116. doi: 10.1017/bec.2013.9
- Lundh, L.-G., & Öst, L.-G. (2001). Attentional bias, self-consciousness and perfectionism in social phobia before and after cognitive-behaviour therapy. *Scandinavian Journal of Behaviour Therapy*, 30(1), 4-16. doi: 10.1080/028457101117841
- Luyten, P., Kempke, S., Wambeke, P. V., Claes, S., Blatt, S. J., & Houdenhove, V.H. (2011). Self-critical perfectionism, stress generation, and stress sensitivity in patients with chronic fatigue syndrome: Relationship with severity of depression. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 74(1), 21-30. doi: 10.1521/psyc.2011.74.1.21
- Mandel, T., Dunkley, D.M., & Moroz, M. (2015). Self-critical perfectionism and depressive and anxious symptoms over 4 years: The mediating role of daily stress reactivity. *Journal of Counseling Psychology*, 62(4), 703-717. doi: 10.1037/cou0000101
- Martinelli, M., Chasson, G.S., Wetterneck, C.T., Hart, J.M., & Björgvinsson, T. (2014). Perfectionism dimensions as predictors of symptom dimensions of obsessive-compulsive disorder. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 78(2), 140-159. doi: 10.1521/bumc.2014.78.2.140
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50, 370-396. doi: 10.1037/h0054346
- Mills, J. S., & Blankstein, K. R. (2000). Perfectionism, intrinsic vs extrinsic motivation, and motivated strategies for learning: A multidimensional analysis of university

- students. *Personality and Individual Differences*, 29(6), 1191-1204. doi: 10.1016/S0191-8869(00)00003-9
- Miquelon, P., Vallerand, R. J., Grouzet, F. M. E., & Cardinal, G. (2005). Perfectionism, academic motivation, and psychological adjustment: An integrative model. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(7), 913-924. doi: 10.1177/0146167204272298
- Moor, S., Vartanian, L. R., Touyz, S. W., & Beumont, P. J. V. (2004). Psychopathology of EDNOS patients: To whom do they compare? *Clinical Psychologist*, 8(2), 70-75. doi: 10.1080/1328420041233130436
- Murray, E. J. (1964). *Motivation and Emotion*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall.
- Muyan, M., & Chang, E.C. (2015). Perfectionism as a predictor of suicidal risk in Turkish college students: Does loneliness contribute to further risk? *Cognitive Therapy and Research*, 39(6), 776-784. doi: 10.1007/s10608-015-9711-7
- Nef, F., Philippot, P., & Verhofstadt, L. (2012). L'approche processuelle en évaluation et intervention cliniques : une approche psychologique intégrée. *Revue Francophone de Clinique Cognitive et Comportementale*, 17(3), 4-23.
- O'Connor, R. C. (2007). The relations between perfectionism and suicidality: A systematic review. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 37(6), 698-714. doi: 10.1521/suli.2007.37.6.698
- O'Connor, R. C., Rasmussen, S., & Hawton, K. (2010). Predicting depression, anxiety and self-harm in adolescents: The role of perfectionism and acute life stress. *Behaviour Research and Therapy*, 48, 2-59. doi: 10.1016/j.brat.2009.09.008
- Parker, W. D., & Stumpf, H. (1995). An examination of the Multidimensional Perfectionism Scale with a sample of academically talented children. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 13(4), 372-383. doi: 10.1177/073428299501300404
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Briere, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: the Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17(1), 35-53.
- Petri, H. L. (1996). *Motivation: Theory, research, and applications*. Pacific Grove: Brooks/Cole.
- Prajnanpad, S. (2014). *Svami Prajnanpad*. Repéré à <http://www.babelio.com/auteur/Svami-Prajnanpad/62733>

- Reeve, J. (2005). *Understanding motivation and emotion*. Hoboken: Wiley.
- Rhéaume, J., Freeston, M. H., Ladouceur, R., Bouchard, C., Gallant, L., Talbot, F., & Vallières, A. (2000). Functional and dysfunctional perfectionists: Are they different on compulsive-like behaviors? *Behaviour Research and Therapy*, 38(2), 119-128. doi: 10.1016/S0005-7967(98)00203-4
- Rice, K. G., Ashby, J. S., & Slaney, R. B. (1998). Self-esteem as a mediator between perfectionism and depression: A structural equations analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 45, 304-314. doi: 10.1037/0022-0167.45.3.304
- Rice, K. G., Lopez, F. G., & Vergara, D. (2005). Parental/social influences on perfectionism and adult attachment orientations. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(4), 580-605. doi: 10.1521/jscp.2005.24.4.580
- Rice, K. G., & Preusser, K. J. (2002). The Adaptive/Maladaptive Perfectionism Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34(4), 210-222.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (1985). The 'third selective paradigm' and the role of human motivation in cultural and biological selection: A response to Csikszentmihalyi and Massimini. *New Ideas in Psychology*, 3(3), 259-264. doi: 10.1016/0732-118x(85)90020-0
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.68
- Ryan, R. M., Deci, E. L., Grolnick, W. S., & LaGuardia, J. G. (2006). The significance of autonomy and autonomy support in psychological development and psychopathology. Dans D. Cicchetti & D. Cohen (Éds), *Developmental psychopathology: Theory and methods* (2<sup>e</sup> éd., Vol. 1, pp. 795-949). New York: Wiley.
- Sassaroli, S., Lauro, L. J. R., Ruggiero, G. M., Mauri, M. C., Vinai, P., & Frost, R. O. (2008). Perfectionism in depression, obsessive-compulsive disorder and eating disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 46(6), 757-765. doi: 10.1016/j.brat.2008.02.007
- Schoendorff, B., Grand, J., & Bolduc, M.F.(2011). *La thérapie d'acceptation et d'engagement : guide Clinique*. Belgique : De Boeck Supérieur.

- Schwartz, B., Ward, A., Monterosso, J., Lyubomirsky, S., White, K., & Lehman, D. R. (2002). Maximizing versus satisficing: happiness is a matter of choice. *Personality and Social Psychology*, 83(5), 1178-1197. doi: 10.1037//0022-3514.83.5.1178
- Shafran, R., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (2002). Clinical perfectionism: A cognitive-behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 40(7), 773-791. doi: 10.1016/S0005-7967(01)00059-6
- Shafran, R., & Mansell, W. (2001). Perfectionism and psychopathology: A review of research and treatment. *Clinical Psychology Review*, 21(6), 879-906. doi: 10.1016/S0272-7358(00)00072-6
- Slade, P. D., & Owens, R. G. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior Modification*, 22(3), 372-390. doi: 10.1177/01454455980223010
- Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J., & Ashby, J. S. (2001). The Revised Almost Perfect Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34(3), 130-145.
- Stoeber, J. (2014a). Multidimensional perfectionism and the DSM-5 personality traits. *Personality and Individual Differences*, 64, 115-120. doi: 10.1016/j.paid.2014.02.031
- Stoeber, J. (2014b). How other-oriented perfectionism differs from self-oriented and socially prescribed perfectionism. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, (36), 329-338. doi: 10.1007/s10862-013-9397-7
- Stoeber, J., Childs, J. H., Hayward, J. A., & Feast, A. R. (2011). Passion and motivation for studying: Predicting academic engagement and burnout in university students. *Educational Psychology*, 31(4), 513-528. doi: 10.1080/01443410.2011.570251
- Stoeber, J., Davis, C. R., & Townley, J. (2013). Perfectionism and workaholism in employees: The role of work motivation *Personality and Individual Differences*, 55, 733-738. doi: 10.1016/j.paid.2013.06.001
- Stoeber, J., & Eismann, U. (2007). Perfectionism in young musicians: Relations with motivation, effort, achievement, and distress. *Personality and Individual Differences*, 43(8), 2182-2192. doi: 10.1016/j.paid.2007.06.036
- Stoeber, J., Feast, A. R., & Hayward, J. A. (2009). Self-oriented and socially prescribed perfectionism: Differential relationships with intrinsic and extrinsic motivation and test anxiety. *Personality and Individual Differences*, 47(5), 423-428. doi: 10.1016/j.paid.2009.04.014

- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295-319. doi:10.1207/s15327957pspr1004\_2
- Stumpf, H., & Parker, W. D. (2000). A hierarchical structural analysis of perfectionism and its relation to other personality characteristics. *Personality and Individual Differences*, 28(5), 837-852. doi: 10.1016/S0191-8869(99)00141-5
- Suddarth, B. H., & Slaney, R. B. (2001). An investigation of the dimensions of perfectionism in college students. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34(3), 157-165.
- Taylor, G., Jungert, T., Mageau, G. A., Schattke, K., Dedic, H., & Rosenfield, S. (2014). A self-determination theory approach to predicting school achievement over time: The unique role of intrinsic motivation. *Contemporary Educational Psychology*, 39(4), 342-358. doi: 10.1016/j.cedpsych.2014.08.002
- Terry-Short, L. A., Owens, R. G., Slade, P. D., & Dewey, M. E. (1995). Positive and negative perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 18(5), 663-668. doi: 10.1016/0191-8869(94)00192-U
- Thompson, T., Davis, H., & Davidson, J. (1998). Attributional and affective responses of impostors to academic success and failure outcomes. *Personality and Individual Differences*, (25), 381-396. doi: 10.1016/S0191-8869(98)00065-8
- Vallerand, R. J. (1993). La motivation intrinsèque et extrinsèque en contexte naturel : implications pour les secteurs de l'éducation, du travail, des relations interpersonnelles et des loisirs. Dans R. J. Vallerand & E. Thill (Éds), *Introduction à la psychologie de la motivation* (pp. 533-582). Laval : Éditions Études Vivantes.
- Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. Dans M. P. Zanna (Éd.), *Advances in experimental social psychology*, (vol. 29, pp. 271-360). San Diego: Academic Press.
- Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., & Koestner, R. (2008). Reflections on self-determination theory. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 257-262. doi: 10.1037/a0012804
- Vanasse-Larochelle, J.-P. Roy, P., Aubé, W., & Langlois, F. (octobre, 2009). *Cognitive flexibility in healthy and unhealthy perfectionism*. Poster submitted for presentation at the Society for Psychotherapy Research convention. Montréal, Canada.

- Vincent, N.K., & Walker, J.R. (2000). Perfectionism and chronic insomnia. *Journal of Psychosomatic Research*, 49, 349-354. doi: 10.1016/S0022-3999(00)00175-6
- Weston, R., & Gore, P. A. (2006). A brief guide to structural equation modeling. *The Counseling Psychologist*, 34(5), 719-751. doi: 10.1177/0011000006286345
- White, R. W. (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review*, 66(5), 297-333. doi: 10.1037/h0040934

## **Appendice A**

Questionnaire des motivations sous-jacentes au perfectionnisme (MSP 25 items)



### Questionnaire des motivations sous-jacentes au perfectionnisme (MSP)

**Instruction :** Les gens peuvent présenter un degré plus ou moins élevé de perfectionnisme. Dans ce questionnaire, nous voulons examiner les raisons qui poussent les gens à être perfectionniste. Pour répondre aux questions présentées ci-dessous, référez-vous au domaine qui éveille (ou stimule) le plus vos tendances perfectionnistes. Inscrivez ici le domaine dans lequel vous vous considérez le plus perfectionniste :

☐ Travail  
☐ Études

☐ Tâches ménagères  
☐ Loisirs

☐ Sport  
☐ Autres

Je ne suis pas du tout perfectionniste						Je suis moyennement perfectionniste						Je suis tout à fait perfectionniste
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

Sur une échelle de 1 à 10, estimez votre niveau de perfectionnisme dans ce domaine

Veuillez répondre aux questions suivantes en vous référant toujours au domaine que vous avez indiqué :

Ne correspond pas du tout à moi	Correspond Très peu à moi	Correspond un peu à moi	Correspond moyennement à moi	Correspond assez à moi	Correspond beaucoup à moi	Correspond exactement à moi
1	2	3	4	5	6	7

- |  |               |
|--|---------------|
| 1. ...parce que ça me rapproche de la première place et des privilèges concrets qui s'y rattachent.            | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 2. ...parce que je me sens coupable lorsque je ne peux pas atteindre mes critères de réussite.                 | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 3. ...bien que je ne vois pas ce que cela me donne.  | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 4. ...parce que me rapprocher de la perfection me fait vivre une énergie agréable.                             | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 5. ...parce que ça me permet d'éviter la désapprobation de mes proches.  | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 6. ...parce que ça me permet d'éviter des dangers ou accidents qui pourraient me nuire ou nuire à mes proches. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 7. ...parce que ça me permet de m'investir à fond dans ce qui est important pour moi.                          | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 8. ...parce que ça me permet d'être respecté (e) par les autres.   | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 9. ...parce que ça me permet d'accéder à des mentions d'excellence, des trophées, des bonus, etc.              | 1 2 3 4 5 6 7 |

Veillez répondre aux questions suivantes en vous référant toujours au domaine que vous avez indiqué :

	Ne correspond pas du tout à moi	Correspond Très peu à moi	Correspond un peu à moi	Correspond moyennement à moi	Correspond assez à moi	Correspond beaucoup à moi	Correspond exactement à moi
	1	2	3	4	5	6	7
10. ...parce que ça me permet d'être considéré (e) par certaines personnes.	1	2	3	4	5	6	7
11. ...même si je n'ai pas de bonnes raisons de l'être.	1	2	3	4	5	6	7
12. ...parce que c'est un bon moyen de réaliser mes projets.	1	2	3	4	5	6	7
13. ...parce que ça me rassure de ne pas briser ou abîmer mes choses par accident.	1	2	3	4	5	6	7
14. ...parce que je suis déçu (e) de moi-même lorsque je n'agis pas de façon parfaite.	1	2	3	4	5	6	7
15. ...pour montrer aux autres ce que je vaux.	1	2	3	4	5	6	7
16. ...parce qu'au bout, il y a quelque chose à gagner (p. ex. : médaille, mention d'excellence, prix, argent, bourse d'études, bonus, prime salariale, prime de rendement).	1	2	3	4	5	6	7
17. ...parce que ça me permet de ressentir des émotions que j'aime.	1	2	3	4	5	6	7
18. ...parce que je m'assure de ne pas provoquer de problèmes qui pourraient me nuire ou nuire à mes proches.	1	2	3	4	5	6	7
19. ...pour éviter de décevoir certaines personnes.	1	2	3	4	5	6	7
20. ...parce que je ressens du plaisir quand je me surpasse.	1	2	3	4	5	6	7
21. ...parce que ça provoque des sensations agréables chez-moi.	1	2	3	4	5	6	7
22. ... bien que cela ne fasse pas de différence que je me lance dans le perfectionnisme ou non.	1	2	3	4	5	6	7
23. ... parce que ça me permet d'atteindre mes buts.	1	2	3	4	5	6	7
24. ...parce que je m'en voudrais de ne pas faire les choses à la perfection.	1	2	3	4	5	6	7
25. ...parce que si ce n'est pas parfait, je pourrais perdre ma réputation.	1	2	3	4	5	6	7

## **Appendice B**

Clé de correction questionnaire des motivations sous-jacentes au perfectionnisme

<b>Facteur latent autodéterminé</b>	
<b>Motivation intrinsèque</b>	
20	parce que je ressens du plaisir quand je me surpasse.
17	parce que ça me permet de ressentir des émotions que j'aime.
21	parce que ça provoque des sensations agréables chez-moi.
4	parce que me rapprocher de la perfection me fait vivre une énergie agréable.
<b>Régulation identifiée</b>	
12	parce que c'est un bon moyen de réaliser mes projets.
7	parce que ça me permet de m'investir à fond dans ce qui est important pour moi.
23	parce que ça me permet d'atteindre mes buts.
<b>Facteur latent non autodéterminé</b>	
<b>Régulation introjectée</b>	
24	parce que je m'en voudrais de ne pas faire les choses à la perfection.
2	parce que je me sens coupable lorsque je ne peux pas atteindre mes critères de réussite.
14	parce que je suis déçu(e) de moi-même lorsque je n'agis pas de façon parfaite.
<b>Régulation externe sociale</b>	
15	pour montrer aux autres ce que je vaux.
8	parce que ça me permet d'être respecté(e) par les autres.
10	parce que ça me permet d'être considéré(e) par certaines personnes.
5	parce que ça me permet d'éviter la désapprobation de mes proches.
19	pour éviter de décevoir certaines personnes.
25	parce que si ce n'est pas parfait, je pourrais perdre ma réputation.
<b>Régulation externe matérielle positive</b>	
16	parce qu'au bout, il y a quelque chose à gagner (ex : médaille, mention d'excellence, prix, argent, bourse d'études, bonus, prime salariale, prime de rendement).
9	parce que ça me permet d'accéder à des mentions d'excellence, des trophées, des bonus, etc.
1	parce que ça me rapproche de la première place et des privilèges concrets qui s'y rattachent.
<b>Régulation externe matérielle négative</b>	
6	parce que ça me permet d'éviter des dangers ou accidents qui pourrait me nuire ou nuire à mes proches.
13	parce que ça me rassure de ne pas briser ou abîmer mes choses par accident.
18	parce que je m'assure de ne pas provoquer des problèmes qui pourraient me nuire ou nuire à mes proches.
<b>Amotivation</b>	
3	bien que je ne vois pas ce que cela me donne.
22	bien que cela ne fasse pas de différence que je me lance dans le perfectionnisme ou non.
11	même si je n'ai pas de bonnes raisons de l'être.

**Appendice C**  
Questionnaire sur le perfectionnisme-révisé (QP-R)

### Questionnaire sur le perfectionnisme-révisé

- A. Voici des affirmations concernant la tendance à être **perfectionniste**. Veuillez coter jusqu'à quel point chacun de ces énoncés **décrit bien** vos tendances.

	Ne me décrit pas du tout	Me décrit un peu	Me décrit assez bien	Me décrit très bien	Me décrit tout à fait
1. J'essaie de toujours bien réussir toutes les choses que j'entreprends.	1	2	3	4	5
2. Je continue à m'appliquer tant que je ne sens pas que c'est correct.	1	2	3	4	5
3. J'aime que les choses que je fais soient parfaites.	1	2	3	4	5
4. Peu importe si les autres considèrent que j'ai réussi, en dernière analyse, ce sont mes propres critères de réussite qui sont importants.	1	2	3	4	5
5. Je ne peux rester longtemps sans me fixer des objectifs élevés à atteindre.	1	2	3	4	5
6. Même si j'aime la compétition, c'est d'abord avec mes propres idéaux que je compétitionne.	1	2	3	4	5
7. Peu importe comment les autres réussissent, j'ai besoin que les choses soient parfaites selon mes critères à moi.	1	2	3	4	5

- B. Certains considèrent la tendance perfectionniste comme souvent très utile. À d'autres moments, elle peut aussi causer quelques ennuis. La prochaine section comprend des **inconvenients** reliés à cette tendance. Veuillez entourer jusqu'à quel point chacun des énoncés suivants **vous décrit bien**.

	Ne me décrit pas du tout	Me décrit un peu	Me décrit assez bien	Me décrit très bien	Me décrit tout à fait
8. Pour être entièrement satisfait(e) de moi, j'ai parfois l'impression que j'aurais besoin d'une garantie que ce que j'ai fait ne peut pas être mieux.	1	2	3	4	5
9. Mes tendances perfectionnistes m'amènent à douter de mes performances.	1	2	3	4	5
10. Je me sens inconfortable tant que les choses ne sont pas parfaites.	1	2	3	4	5
11. Tant que je n'ai pas de preuve que c'est parfait, j'ai tendance à croire que c'est mauvais.	1	2	3	4	5
12. Même lorsque j'échoue partiellement, j'ai tendance à m'en vouloir autant que si j'avais tout raté.	1	2	3	4	5
13. J'ai tendance à conclure facilement que tout est mal dès que ce n'est pas parfait.	1	2	3	4	5
14. J'ai souvent l'impression que les choses ne sont pas faites correctement et ça me dérange.	1	2	3	4	5
15. Je me sens en confiance seulement quand j'ai l'impression que tout est parfait.	1	2	3	4	5
16. Si une imperfection m'a échappé, tout devient gâché par celle-ci.	1	2	3	4	5
17. Peu importe combien j'en fais, ce n'est jamais assez pour moi.	1	2	3	4	5
18. Si je réduis mes critères personnels, je vais me sentir diminué(e).	1	2	3	4	5
19. De temps à autre, j'aimerais être moins perfectionniste mais je crains que je pourrais me laisser aller.	1	2	3	4	5
20. Quand j'essaie de viser un peu moins haut, j'ai peur de fournir un rendement de deuxième classe.	1	2	3	4	5

**Appendice D**  
Inventaire de flexibilité psychologique



## L'inventaire de flexibilité psychologique

**Instruction :** Les énoncés suivants concernent vos croyances et vos impressions sur vos comportements. Lisez chacun des énoncés ci-dessous et répondez en encerclant le chiffre qui correspond le mieux à votre degré d'accord.

Fortement en désaccord	En désaccord	Plutôt en désaccord	Neutre	Plutôt en accord	En accord	Fortement en accord
1	2	3	4	5	6	7
1) Je suis bon pour jauger les situations.					1 2 3 4 5 6 7	
2) J'ai de la difficulté à prendre des décisions devant des situations difficiles. *					1 2 3 4 5 6 7	
3) Je considère plusieurs options avant de prendre une décision.					1 2 3 4 5 6 7	
4) Lorsque je suis confronté à des situations difficiles, j'ai l'impression de perdre le contrôle.*					1 2 3 4 5 6 7	
5) J'aime regarder les situations difficiles sous plusieurs angles.					1 2 3 4 5 6 7	
6) Je cherche plus d'informations, pas nécessairement accessibles, avant d'attribuer une raison à un comportement.					1 2 3 4 5 6 7	
7) Lorsque je suis confronté à une situation difficile, je deviens tellement stressé que je ne peux plus réfléchir à un moyen de régler la situation.*					1 2 3 4 5 6 7	
8) J'essaie de penser aux choses à partir du point de vue d'une autre personne.					1 2 3 4 5 6 7	
9) Je trouve cela embarrassant qu'il y ait plusieurs façons de gérer une situation difficile.*					1 2 3 4 5 6 7	
10) Je suis bon pour me mettre à la place d'une autre personne.					1 2 3 4 5 6 7	
11) Lorsque je suis confronté à des situations difficiles, je ne sais tout simplement pas quoi faire. *					1 2 3 4 5 6 7	
12) C'est important de regarder les situations difficiles de différentes façons.					1 2 3 4 5 6 7	
13) Devant des situations difficiles, j'examine plusieurs options avant de décider comment me comporter.					1 2 3 4 5 6 7	
14) Je regarde souvent un problème de différents points de vue.					1 2 3 4 5 6 7	
15) Je suis capable de surmonter les difficultés que je rencontre dans la vie.					1 2 3 4 5 6 7	
16) Je prends en considération toutes les informations disponibles lorsque j'attribue une raison à un comportement.					1 2 3 4 5 6 7	

Fortement en désaccord	En désaccord	Plutôt en désaccord	Neutre	Plutôt en accord	En accord	Fortement en accord
1	2	3	4	5	6	7
17) Je me sens impuissant face à une situation difficile. *					1 2 3 4 5 6 7	
18) Lorsque je suis confronté à une situation difficile, je m'arrête et j'essaie de réfléchir à plusieurs façons de la résoudre.					1 2 3 4 5 6 7	
19) Je peux penser à plus d'une manière de résoudre une situation difficile à laquelle je suis confronté.					1 2 3 4 5 6 7	
20) Je prends en considération plusieurs options avant de réagir à une situation difficile.					1 2 3 4 5 6 7	

**Appendice E**  
Questionnaire de satisfaction de vie

## L'inventaire de satisfaction de vie

**Instruction :** Pour chacun des énoncés suivants, encercle le chiffre qui correspond le mieux à ton degré d'accord ou de désaccord.

Fortement en désaccord	En désaccord	Légèrement en désaccord	Ni en désaccord ni en accord	Plutôt en accord	En accord	Fortement en accord
1	2	3	4	5	6	7

Satisfaction de ma vie en général...

- |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1) En général, ma vie correspond de près à mes idéaux.                              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2) Mes conditions de vie sont excellentes.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3) Je suis satisfait(e) de ma vie.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4) Jusqu'à maintenant, j'ai obtenu les choses importantes que je voulais de la vie. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5) Si je pouvais recommencer ma vie, je n'y changerais presque rien.                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

**Appendice F**  
Tableaux 1 et 7

Tableau 1

*Analyse factorielle exploratoire du MSP-30 items (étude 1)*

Items	Structure à 7 facteurs						
	I	II	III	IV	V	VI	VII
38. parce que j'ai une satisfaction à me sentir de plus en plus compétent.	0,78						
40. parce que ça me permet de m'investir à fond dans ce qui est important pour moi.	0,69						
32. parce que je me sens bien quand je me surpasse.	0,63				0,35		
37. car c'est une façon de me prouver que je suis capable d'être meilleur.	0,62			0,30			
12. parce que c'est un bon moyen de réaliser mes projets.	0,62						
27. parce que j'ai une satisfaction personnelle à exceller dans ce que je fais.	0,61				0,30		
16. parce qu'il est important de respecter mes critères de réussite.	0,52			0,41			
14. parce que j'ai besoin d'être en compétition avec moi-même.	0,50			0,35			
9. pour me prouver que je peux me rapprocher de la perfection.	0,30	0,30					
18. parce que ça me permet d'être respecté par les autres.		0,78					
4. parce que ça me permet d'être considéré par certaines personnes.		0,75					
31. pour montrer aux autres ce que je vaud.		0,69					
11. pour éviter de décevoir certaines personnes.		0,63					
6. parce que ça me permet d'éviter la désapprobation de mes proches.		0,59					
29. parce que si ce n'est pas parfait, je pourrais perdre ma réputation.		0,58	0,31				

Tableau 1

*Analyse factorielle exploratoire du MSP-30 items (étude 1) (suite)*

Items	Structure à 7 facteurs						
	I	II	III	IV	V	VI	VII
23. parce que ça me permet d'accéder à des mentions d'excellence, des trophées, des bonus, etc.			0,86				
30. parce qu'au bout il y a quelque chose à gagner (p. ex. : médaille, mention d'excellence, prix argent, bourses, d'études, bonus, prime salariale, prime de rendement).		0,86					
21. parce que ça me rapproche de la première place et des privilèges concrets qui s'y rattachent.		0,78					
33. parce que je m'en voudrais de ne pas faire les choses à la perfection.			0,74				
19. parce que je suis déçu de moi-même lorsque je n'agis pas de façon parfaite.	0,30		0,66				
26. parce que je me sens coupable lorsque je ne peux pas atteindre mes critères de réussite.			0,63				
36. parce que ça me provoque des sensations agréables chez moi.	0,47				0,76		
22. parce que ça me permet de ressentir des émotions que j'aime.	0,43				0,73		
1. parce que me rapprocher de la perfection me fait vivre une énergie agréable.					0,68		
28. bien que je ne vois pas ce que cela me donne.						0,81	

Tableau 1

*Analyse factorielle exploratoire du MSP-30 items (étude 1) (suite)*

Items	Structure à 7 facteurs						
	I	II	III	IV	V	VI	VII
17. bien que cela ne fasse pas de différence que je les fasse ou non.					0,74		
34. même si je n'ai pas de bonnes raisons de les faire.					0,70		
8. parce que ça me permet d'éviter des dangers ou des accidents qui pourraient nuire à moi ou mes proches.							0,79
20. parce que je m'assure de ne pas provoquer de problèmes qui pourraient nuire à moi ou mes proches.							0,74
15. parce que ça me rassure de ne pas briser ou abîmer ce que j'ai difficilement acquis.			0,30				0,33



Tableau 7

*Analyse de régressions multiples entre les échelles du QP-R et du MSP-25 items*

Variable dépendante	Étapes	Valeurs prédites	$\beta$	F	R	$R^2_{Adj}$
QP-R hauts standards	1 : Entrée forcée	Sexe	0,098	$F_{(2,222)} = 1,333$	0,109	0,003
		Âge	-0,038			
	2 : Entrée forcée	Sexe	0,020	$F_{(3,221)} = 38,475$	0,586	0,334
		Âge	0,079			
		QP-R préoccupations	0,594			
	3 : Pas à pas	Sexe	0,022	$F_{(4,220)} = 38,087$	0,640	0,398
		Âge	0,074			
		QP-R préoccupations	0,521			
		Régulation identifiée	0,267			
	4 : Pas à pas	Sexe	0,014	$F_{(5,219)} = 34,039$	0,661	0,424
		Âge	0,071			
		QP-R préoccupations	0,618			
		Régulation identifiée	0,305			
		Régulation externe sociale	-0,202			
QP-R hauts standards	1 : Entrée forcée	Sexe	0,098	$F_{(2,222)} = 1,333$	0,109	0,003
		Âge	-0,038			
	2 : Entrée forcée	Sexe	0,020	$F_{(3,221)} = 38,475$	0,586	0,334
		Âge	0,079			

QP-R préoccupations 0,594

Tableau 7

*Analyse de régressions multiples entre les échelles du QP-R et du MSP-25 items (suite)*

Variable dépendante	Étapes	Valeurs prédites	$\beta$	F	R	$R^2_{Adj}$
QP-R hauts standards (suite)	3 : Pas à pas	Sexe	0,024	$F_{(4,220)} = 37,137$	0,635	0,392
		Âge	0,061			
		QP-R préoccupations	0,502			
		Facteur latent autodéterminé	0,261			
	4 : Pas à pas	Sexe	0,013	$F_{(5,219)} = 31,050$	0,644	0,401
		Âge	0,066			
		QP-R préoccupations	0,594			
		Facteur latent autodéterminé	0,298			
		Facteur latent non autodéterminé	-0,153			
QP-R préoccupations	1 : Entrée forcée	Sexe	0,131	$F_{(2,222)} = 7,342$	0,249	0,054
		Âge	-0,198			
	2 : Entrée forcée	Sexe	0,076	$F_{(3,221)} = 44,474$	0,614	0,368
		Âge	-0,176			
		QP hauts standards	0,564			
	3 : Pas à pas	Sexe	-0,009	$F_{(4,220)} = 94,344$	0,795	0,625
		Âge	-0,145			
		QP-R hauts standards	0,310			

Régulation introjecté 0,578

Tableau 7

*Analyse de régressions multiples entre les échelles du QP-R et du MSP-25 items (suite)*

Variable dépendante	Étapes	Valeurs prédites	$\beta$	F	R	$R^2_{Adj}$
QP-R préoccupations (suite)	4 : Pas à pas	Sexe	0,029	$F_{(5,219)} = 87,505$	0,816	0,659
		Âge	-0,154			
		QP-R hauts standards	0,297			
		Régulation introjecté	0,499			
		Amotivation	0,205			
	5 : Pas à pas	Sexe	0,040	$F_{(6,218)} = 80,220$	0,830	0,689
		Âge	-0,139			
		QP-R hauts standards	0,305			
		Régulation introjecté	0,404			
		Amotivation	0,192			
	5 : Pas à pas	Régulation externe social	0,177	$F_{(7,217)} = 71,800$	0,836	0,689
		Sexe	0,032			
		Âge	-0,138			
		QP-R hauts standards	0,340			
		Régulation introjecté	0,431			
		Amotivation	0,176			
		Régulation externe social	0,197			
		Régulation identifiée	-0,117			

Tableau 7

*Analyse de régressions multiples entre les échelles du QP-R et du MSP-25 items (suite)*

Variable dépendante	Étapes	Valeurs prédites	$\beta$	F	R	$R^2_{Adj}$
QP-R préoccupations	1 : Entrée forcée	Sexe	0,131	$F_{(2,222)} = 7,342$	0,249	0,054
		Âge	-0,198			
	2 : Entrée forcée	Sexe	0,076	$F_{(3,221)} = 44,474$	0,614	0,368
		Âge	-0,176			
		QP-R hauts standards	0,564			
	3 : Pas à pas	Sexe	0,088	$F_{(4,220)} = 82,288$	0,774	0,592
		Âge	-0,139			
		QP-R hauts standards	0,378			
		Facteur latent non autodéterminé	0,509			

*Note.* Facteur latent autodéterminé = motivation intrinsèque, régulation identifiée; Facteur latent non autodéterminé = régulation introjectée, régulation externe sociale positive et négative, régulation matérielle négative, régulation matérielle positive, amotivation. Régulation externe sociale positive et négative = items 5, 9, 12, 17, 21, 27; Régulation introjectée = items 2, 16, 26; Amotivation = items 3, 13, 24; Régulation identifiée = items 7, 14, 25.